
Véronique Le Normand
LA LUZ CUADRADA
DE LA LUNA
Jin shin jyutsu, una medicina ancestral
El Ojo del Tiempo Siruela



Véronique Le Normand
LA LUZ CUADRADA
DE LA LUNA
Jin shin jyutsu, una medicina ancestral
El Ojo del Tiempo Siruela

Véronique Le Normand

LA LUZ CUADRADA DE LA LUNA

Jin shin jyutsu, una medicina ancestral

Traducción del francés
de Mercedes Corral



El Ojo del Tiempo

Edición en formato digital: febrero de 2024

Título original: La lumière carrée de la Lune.

Jin Shin Jyutsu, une médecine ancestrale japonaise

En cubierta: Cerezo floreciente en una noche de luna (ca. 1932),

Ohara Koson © rawpixel

Diseño gráfico: Gloria Gauger

Publicado originalmente en Francia

Ediciones Siruela, S. A.

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

www.siruela.com

ISBN: 978-84-10183-11-7

Conversión a formato digital: María Belloso

Índice

A mi queridísima Kyoko...

Y en memoria de su amada madre,

la escritora Yoko Mochizuki,

cuyo apellido significa

«luna llena»

Para todos los míos

Después de su paso por el país de Yomi,

dominio de la muerte y de la suciedad,

el dios Izanagi, despojándose de sus ropas, engendró

a las divinidades Yaso magatsuhi no kami y Oho magatsuhi no kami,

divinidades encorvadas, malignas, a las que se enfrentaron

de inmediato Kamu nahobi no kami y Oho nahobi no kami, divinidades rectificadoras sanadoras.

«Crónicas de los hechos antiguos»[1]

I

CÓMO

EL JIN SHIN JYUTSU

LLEGÓ A MÍ

Sopla hacia Yamato

el viento del oeste,

y las nubes se alejan.

Aunque, como esas nubes,

lejos estés, yo no te olvidaré.

Kojiki [1]

Del cielo

Un gran cairn

Regalo

Al principio, hubo un drama.

Septiembre de 2002.

Me encontraba en mi jardín del Vercors cuando me dieron la noticia que trastocó mi vida. Estaba herborizando cuando sonó el teléfono.

Mi hermano se había caído.

Mi hermano menor yacía en el suelo sin vida.

Rotura de aneurisma.

Thierry estaba trabajando en su taller de maestro vidriero, en Bretaña. En un instante, se desplomó al pie de la mesa de trabajo, en medio de un ruido de vidrios rotos. Lo encontraron horas más tarde; la radio que había estado escuchando seguía sonando. Una semana antes habíamos estado juntos en ese mismo jardín de montaña. Con la ayuda de Victor y Rémi, sus hijos, había construido un cairn, un gran montículo de piedras calcáreas blancas, un cairn más alto que nosotros, con un trozo de hierro oxidado en forma de cruz en la cima que servía de percha para los pájaros.

Empezó el duelo.

Mi hermano y yo solo nos llevábamos dos años. Mis recuerdos de infancia estaban anegados de lágrimas, mis sueños de adolescente devastados por el sentimiento de rabia. Había perdido una parte de mí misma. Ya no sabía quién era en mi propia familia.

Vagaba confusa.

Entre lo visible y lo invisible.

Como en una película japonesa. Como en Viaje al más allá de Kiyoshi Kurosawa. Como en Los cuentos de la luna vaga después de la lluvia de Kenji Mizoguchi.

En octubre, mi amiga Danielle, que, un año antes, había perdido a su única hija, Mathilde, me llevó en Aviñón a ver a un doctor que la había ayudado. Ponía sus manos sobre el paciente durante una sesión de una hora. Me dejé hacer dos veces, sin preguntar nada. Salía de allí calmada, cada vez más. La tercera vez, confié mi temor al médico. Debía someterme a una mamografía de control quince días más tarde; el radiólogo tenía dudas.

La receta del doctor fue de lo más insólito.

«Fijaremos entre los dos una hora, un rato, en el que pueda usted aislarse. Se sujetará el dedo índice durante quince minutos estando atenta a su respiración. Hará esto todos los días, hasta nuestra próxima cita».

¡Sujetarme el dedo índice!

Sonreí, y lo hice.

No sonreía desde hacía semanas. Todos los días me sujetaba el índice. Todos los días sonreía por dentro. Sonreía pensando en el doctor que me había prescrito ese ejercicio. Me veía desde fuera y eso me hacía sonreír. La chica que se sujeta el dedo para mitigar los dolores de la vida… Sonreía imaginando la cara de todos aquellos a quienes era preferible que no se lo contara. Sonreía evocando el recuerdo de mi hermano; lo imaginaba burlándose él también de mí. Quince días más tarde, la radióloga sonrió al anunciarme que no tenía nada en el pecho.

¿Fue en ese momento cuando me di cuenta de que a los budas se les representaba sonriendo?

Era abril de 2003.

Acababa de hacer, sin saberlo, mi primer ejercicio de ayuda a uno mismo de jin shin jyutsu.

A finales de mayo de 2003, el doctor subió a París. Buscaba un lugar para pasar consulta; le presté mi despacho. A cambio, él recibió a mi sobrina.

Mélanie estaba muy deprimida. Después de aquella primera cita empezó a salir del pozo.

La periodista que hay en mí también empezaba a salir a la superficie: «¿No le cansa? ¿Dónde lo ha aprendido? ¿Es un don? ¿Cómo supo usted que tenía ese don?».

Patrick Nasica me respondió muy tranquilamente: «Lo que yo hago también puedes hacerlo tú». ¿Qué era lo que podía hacer yo también? ¿Curarme a mí misma?

Desde que era pequeña, mi cartilla sanitaria estaba bien provista. Había consultado a muchos médicos, tomado muchas medicinas, sufrido operaciones…

¿Curarme a mí misma?

Mi hermano menor había muerto de repente. Me parecía que lógicamente yo era la siguiente de la lista.

¿Ayudar a los demás?

El sufrimiento reinaba dentro de mi familia. Había mucho que hacer.

Pasaban los días; la tristeza continuaba. Estaba bloqueada en una actitud y, de pronto, después de una sola sesión, me había sentido más ligera, había recuperado las ganas de comer, de bromear con los míos, de trabajar en el jardín, de escribir. Algo se había movido en mí. «Lo que yo hago también puedes hacerlo tú». Esta frase resonaba ya en mi interior, veía en ella una promesa de consuelo. Sujetando un solo dedo, era posible iniciar el cambio, salir de un estado para entrar en otro. Era muy simple y estaba a mi disposición en todo momento, sin remedios, sin efectos secundarios. Esa simplicidad pertenecía al orden de lo maravilloso. La persona

que me había dicho «Sujétese el dedo índice» debía de tener acceso a algunos secretos de la naturaleza. Se ofrecía a compartirlos conmigo. Yo quería saber más. Quería saberlo todo. Mi curiosidad aumentaba por momentos.

Unos días más tarde, llamé a la puerta de la Asociación de Jin Shin Jyutsu de Francia. Como en Japón, me quité los zapatos para caminar sobre el tatami de Nathalie Max. La especialista me explicó escuetamente que el jin shin jyutsu era un arte de armonización de las energías de origen japonés. Se aprende en cursos de cinco días, o en cursos más cortos de práctica de autoayuda. El jin shin jyutsu es «aprender a conocerse a uno mismo», algo que no tiene fin. Esta vez, lo que retuve, sobre todo, de nuestro encuentro fue que el hombre a quien se debía el jin shin jyutsu —cuyo nombre yo ni siquiera conseguía pronunciar— era el maestro Jiro Murai.

El maestro había nacido en Japón a finales del siglo XIX. Proveniente de una larga saga de médicos, había decidido elegir otro camino cuando cayó gravemente enfermo. A los veintiséis años, sabiéndose desahuciado, pidió que le llevaran a la montaña para esperar la llegada de la muerte. Allí meditó, ayunó y practicó los mudras. Al cabo de ocho días, para gran asombro de todos, salió de su retiro curado por completo. Entonces decidió dedicar su vida a la investigación de este arte de curación que él bautizó como jin shin jyutsu.

Me llegó el momento de regresar a la montaña y de reencontrarme con el jardín en el que me había enterado de la muerte de mi hermano, el jardín en el que Thierry había dejado su gran cairn de piedras. Volví a ver a mi hermano transportando las piedras en una carretilla, disponiéndolas para que se mantuvieran juntas, apartándose para examinar su trabajo. Thierry era un constructor, y ese cairn lo encarnaba ahora totalmente. Me sentía impaciente por volver a encontrarme ante ese rastro de él en mi casa.

El cairn estaba destrozado.

El hielo había provocado el derrumbe.

Las piedras yacían desordenadas en el suelo. ¿Qué debía hacer con ellas? ¿Moverlas? ¿Sacarlas del jardín? ¿Deshacerme de ellas?

Imaginé un jardín de piedras, como en Japón. Las piedras no se mantenían en vertical, de modo que las dispondría en horizontal. Ocuparían un círculo en el lugar donde se alzaba el cairn. Esta transformación me produjo una alegría inmensa. El cairn no había desaparecido; había cambiado de forma. Este jardín ilumina ahora la vegetación como una gran luna blanca. Cuando contemplo mi jardín de piedras en los días de bruma, vuelvo a ver el cairn de mi hermano.

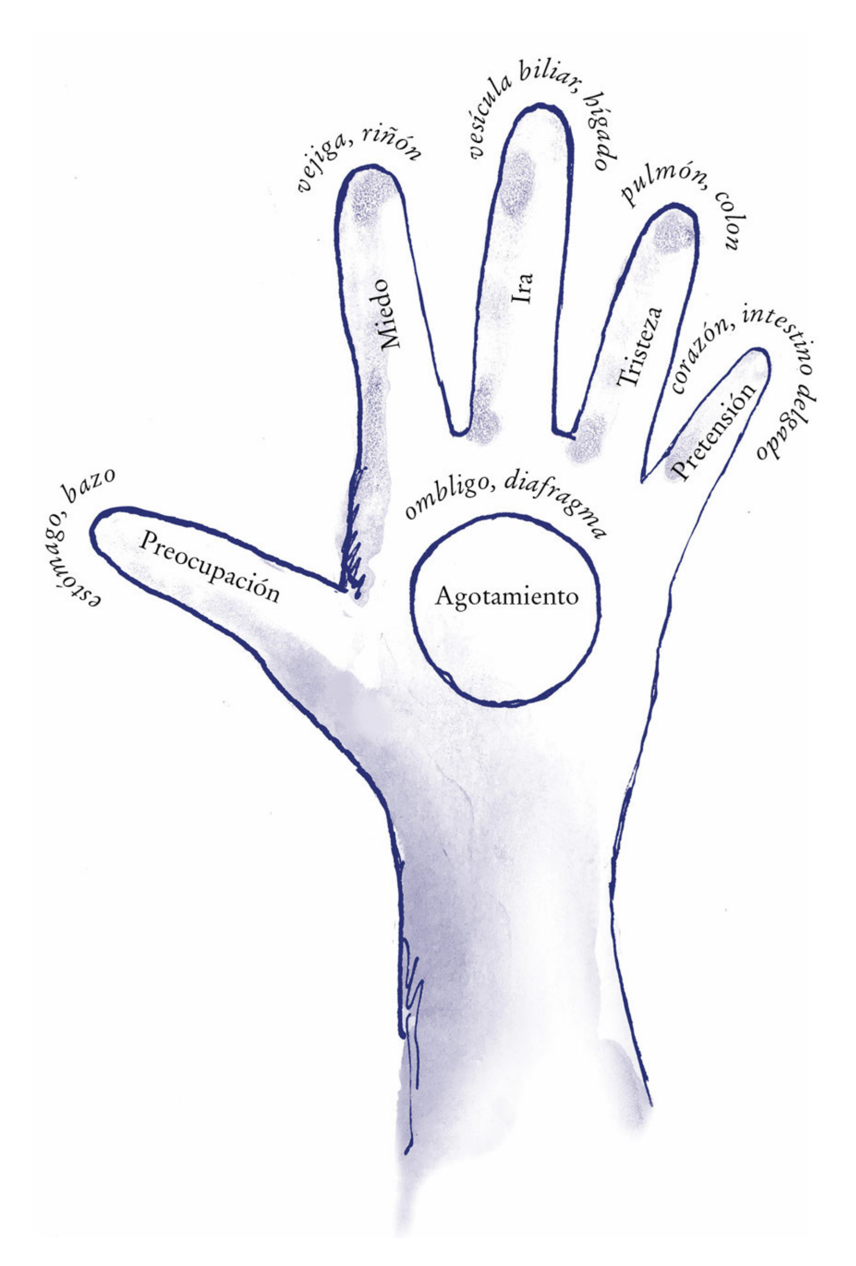
De la naturaleza

El tiempo que dura una respiración

Las manos

No necesitaba nada para practicar el jin shin jyutsu; solo mis manos. ¡La derecha y la izquierda! Siempre las había considerado pequeñas y sin ningún atractivo, incapaces de tocar el piano o de dibujar con talento. El maestro Jiro decía que eran mis aliadas más seguras. Aquel verano de 2003 conocí mis manos. Cada una de ellas tenía cinco dedos, una palma y un dorso. Sujetaba mi dedo índice y oía mi corazón latir en mi dedo, cerraba los ojos y sentía activarse un fluido bajo la piel, me concentraba en mi respiración, y el fluido corría por todo mi cuerpo. Ya no me sentía completamente perdida; tenía el medio de conectarme conmigo misma. Me hacía cargo de mí misma. Al principio, comprendí que cada dedo encarnaba una actitud vital. Sujetándome el dedo índice trataba el miedo; el dedo del corazón, la ira; el anular, la tristeza; el meñique, la pretensión; y el pulgar, la preocupación. De bebé, me chupaba el dedo pulgar con fervor (¿tan preocupada estaba?). Cuando viajaba en tren o en autobús, en el cine o delante del televisor, me sujetaba los dedos. Al cabo de una hora me sentía como si saliera de darme un largo baño en un onsen[1], lavada, purificada, calmada. Me maravillaba descubrir que podía bastarme a mí misma. La muerte de mi hermano me había lanzado al vacío, pero la naturaleza, que tiene horror al vacío, me había dado el jin shin jyutsu. Si me hubieran dicho que iba a tener que estudiar varios años antes de poder practicar, lo habría dejado de lado. La felicidad de empezar así, en el momento, me había conquistado. No hacía falta tener material alguno, ni hacer ningún esfuerzo físico, ni aprender nada. El jin shin jyutsu era para mí. Su deliciosa simplicidad era fuente de alegría. Mis dedos me hacían compañía. Thierry y yo habíamos hecho moldes de tierra con las manos, y yo conservaba uno de ellos y lo utilizaba como pisapapeles. Nos divertíamos trazando el contorno

de nuestras manos para compararlas mejor, las suyas anchas, grandes, seguras de sí mismas; las mías solo buenas para rezar. Desde la época en que éramos estudiantes, él de Bellas Artes, y yo, en la Facultad de Letras, nos gustaba compartir nuestros descubrimientos. Él me descubrió a Alberto Durero, sus estudios sobre las manos. Me regaló una reproducción de Manos orando, un dibujo a pluma y tinta sobre papel azul que el artista había titulado, en un primer momento, Manos. Yo lo miraba constantemente. En esas manos se encuentra todo el amor, la gratitud y la compasión del mundo. Manos orando recuerda el papel esencial que la gestualidad tiene en todas las religiones. Unir las manos es ponerse en posición para equilibrar la relación entre el alma y el cuerpo.



Cada parte de la mano rige unos órganos que corresponden a unas actitudes.

Mi hermano tenía unas manos de oro, decíamos en mi familia. Pintaba, dibujaba, tallaba la piedra, hacía vidrieras ensamblando vidrio, construyó su casa.

Habíamos sido educados en la religión católica. De la vida de Jesús yo me había quedado con que era sanador y ponía las manos para hacer milagros. Jiro Murai decía que en cada uno de nosotros hay un sanador. Yo no sabía nada del jin shin jyutsu; solo sentía que era algo bello, grande y justo, y que formaba parte de mí.

El primer libro de jin shin jyutsu que tuve entre mis manos tenía por título Jin Shin Jyutsu Es, y por subtítulo, Aprender a conocerme (a ayudarme) a mí mismo. Arte de vivir [2].

Cuando tenía un bajón, me sentaba sobre mis manos.

Cuando me dolía la cabeza, la cogía entre mis manos.

Cuando me costaba respirar, colocaba mis manos a la altura de los codos.

Cuando me costaba digerir, me ponía una mano en la mejilla y la otra en la clavícula del mismo lado.

Cuando necesitaba consuelo, me abrazaba, con las manos debajo de las axilas, y hacía treinta y seis respiraciones.

Sé tu propio testimonio, dice el jin shin jyutsu. Practicaba, experimentaba, me sentía mejor.

En un avión, a una pasajera que temblaba de miedo me gustó murmurarle: «¡Sujétese el dedo índice!». A mis padres, abrumados por la tristeza, me gustó recordarles al despedirme de ellos: «¡No olvidéis sujetaros el dedo anular!». A Pascal, un vagabundo con el que me solía encontrar, me agradó aconsejarle: «¡Debería sujetarse el dedo pulgar todos los días durante una hora!».

¡Era tan fácil! ¡Demasiado fácil! ¿De dónde lo había sacado? ¿De un cuento para niños como los que yo escribía?

El jin shin jyutsu consistía, por tanto, en las manos y la respiración. La respiración ya la conocía. Había practicado yoga, había fumado.

Había practicado yoga para dejar de fumar. Sobre todo, había sido una gran asmática. Sabía lo que era la falta de aliento, la opresión en el pecho, vivir en apnea por falta de aire; sabía desde siempre lo que significaba respirar. Inspirar y espirar profundamente era un deporte para mí.

Colocaba las manos. Respiraba. Mi cuerpo respondía con gorgoteos. Eso me producía alegría. Era simple como un haiku, esa forma poética japonesa que asocia la naturaleza con la emoción, el tiempo que dura una respiración. El poeta dice: «El haiku es». Jiro Murai dice: «El jin shin jyutsu es».

En la punta de una hierba

ante la infinidad celeste

una hormiga

Hosai[3]

El jin shin jyutsu nos ayudó a superar la barrera del primer aniversario de la muerte de mi hermano. Mis padres lloraban, se tumbaban, yo les ponía las manos, llorábamos juntos. No había recibido ninguna enseñanza, pero nunca tuve miedo de hacerlo mal. Para el maestro Jiro Murai, el jin shin jyutsu es un arte sin esfuerzo. Practicaba con la conciencia de que yo poseía ese arte, no podía equivocarme. Desde entonces he recibido cientos de sesiones y he asistido a numerosos cursos, pero me gusta rememorar aquel momento de inocencia en el que ya estaba contenido el viaje que iba a emprender.

[1] Las termas de Japón.

Del universo

Irrupción de lo efímero

Equilibrio

En aquella época recibí regularmente sesiones de la practicante e instructora Nathalie Max. Unas veces me quedaba dormida después en el futón y otras me iba a echar la siesta al cine que había debajo de su consulta. Aprendí que era necesario tener energía para dormir. Iba allí a recargarme. De una cita a otra, me sentía más relajada, menos angustiada, calmada. En noviembre de 2003, participé en mi primer curso de cinco días. El instructor era el norteamericano Wayne Hackett. Formado en Ciencias y en Odontología, había conocido el jin shin jyutsu a través de Mary Burmeister. Descubrí por primera vez los retratos del maestro Jiro Murai y de su discípula, dos iconos pegados el uno al otro. Mary era nipoamericana y había conocido al maestro en Tokio justo después de la guerra, cuando formaba parte de las tropas de ocupación de MacArthur. «¿Quiere llevar un regalo a Occidente?», le preguntó Jiro Murai. Estudió con él hasta su muerte, en 1960, antes de dedicar su vida a desarrollar y a dar a conocer el jin shin jyutsu en los Estados Unidos y por todo el mundo.



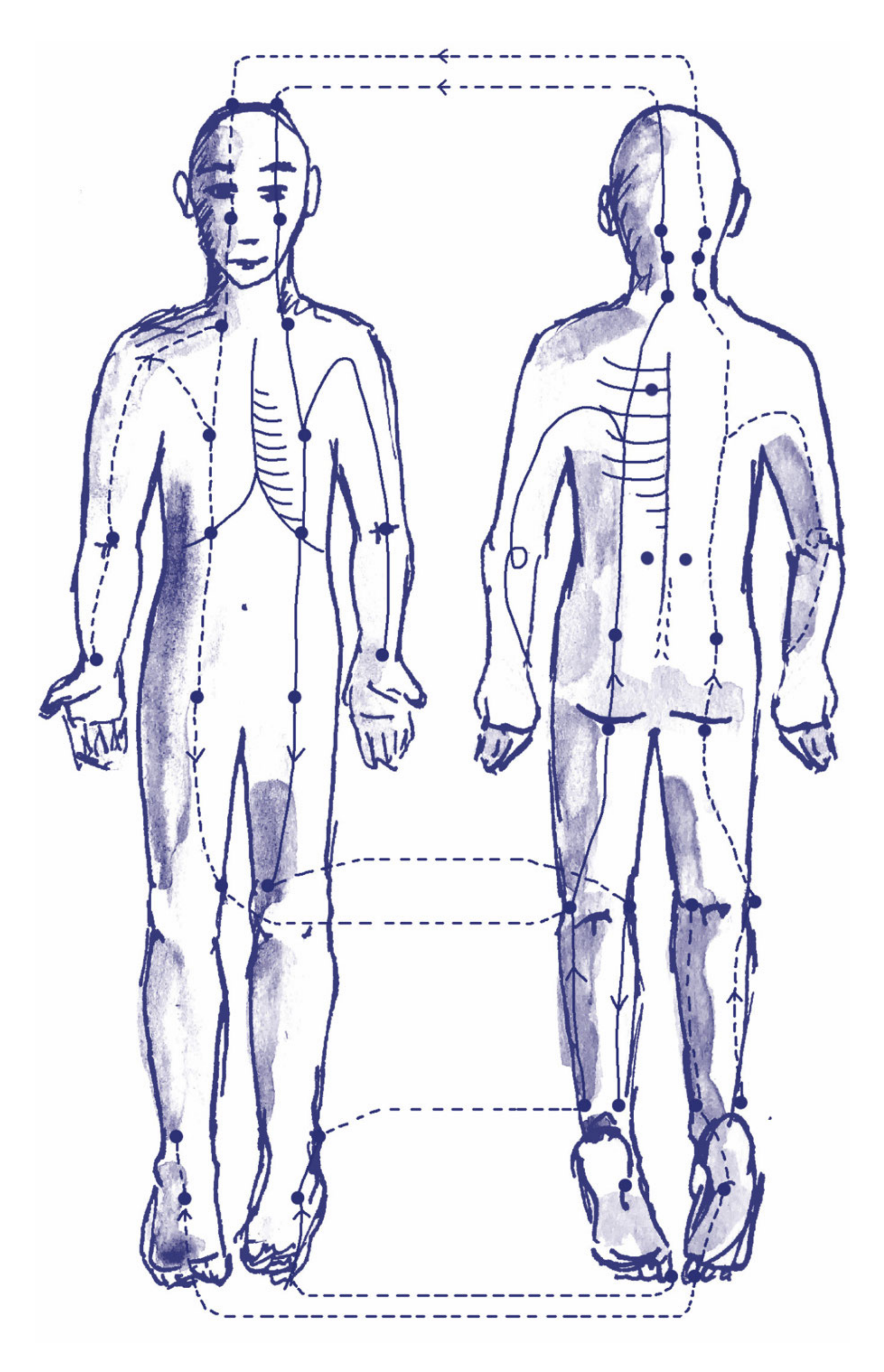


«No es necesario comprenderlo todo. Más vale ir paso a paso»[4], dijo Mary. Sabía de qué hablaba. Al final del primer curso, me sentía con el estado de ánimo de un senderista al pie del monte Fuji (3776 m). Como la montaña sagrada, el jin shin jyutsu se alzaba ante mí tan bello, tan vasto y tan misterioso que me atraía de una forma irresistible. Sin saber si alcanzaría algún día la cima, me eché a

caminar por el sendero, junto a los demás, humildemente. De esto hace quince años. Desde entonces, he dejado de contemplar la cima. Admiro la montaña, contemplo la vista, acaricio el tronco de un árbol milenario, respiro el aroma de una flor, estudio las huellas de un animal, añado mi piedra al mojón que señala el camino. Escribo mi diario de viaje, comparto mis experiencias con los que tienen curiosidad.

La enseñanza está contenida en dos manuales, llamados Texto I y Texto II, que te proporcionan en el primer curso, de cinco días. Cuando uno los hojea, ve pocas palabras; sobre todo, hay dibujos del cuerpo con trazados, cartografías, que, de un punto a otro, indican dónde colocar las manos para activar un flujo de energía. En cada lado del cuerpo, hay veintiséis pasos, llamados «cerraduras energéticas de seguridad». Al igual que un torii perdido en la selva milenaria anuncia la presencia de un santuario, cada cerradura, designada con un número, es una puerta del cuerpo, y cada puerta ofrece el relato de un trayecto de la energía diferente según dé acceso a la primera o a la sexta profundidad, según se aborde con una perspectiva física o emocional.

El estudio de los pulsos es lo que permite elegir la ruta a tomar. En jin shin jyutsu, siempre se repite el mismo currículo; solo se cambia de nivel de conciencia, o de instructor. Hombres o mujeres, jóvenes o mayores, los alumnos vienen de todas partes después de sufrir una prueba o de una larga enfermedad, porque son terapeutas o porque desean simplemente curar a los suyos. Los instructores tienen enfoques muy diferentes según su nacionalidad, su formación o su cultura: científica, filosófica o artística. Cada uno tiene su llave: la medicina, la numerología, la astrología, el cuerpo en movimiento, la Biblia, la cábala o la mitología sintoísta. En el curso, hay que practicar y recibir el arte del jin shin jyutsu varias veces al día.



Basado en los dibujos de Jiro Murai, tomado del libro de Haruki

Kato[5].

Desde las más antiguas tradiciones hasta la física moderna, el hombre se pregunta sobre sí mismo. Esta curiosidad lo ha llevado a escribir historias. El arte del jin shin jyutsu es una de esas historias; cuenta el viaje de la energía, su transformación y su densificación, desde la creación del universo hasta la forma terrestre, lo que Mary Burmeister llamaba «el estudio de las profundidades». Las profundidades son las cualidades, las esencias que constituyen al ser humano. Estos mimbres son comunes a todos, pero el tejido emocional de «quien yo soy» es único. El relato que reconstruye el trayecto descendente de la no forma a la forma puede ser interpretado como «la decisión del alma de encarnarse». Matthias Roth escribe: «El aterrizaje continúa más allá del nacimiento… En cada momento, se decide de nuevo "cuánto de mí" se arriesga al viaje de la vida y por consiguiente de mi cuerpo. Cuantas más cosas se abandonan en el viaje, más son habitados mi cuerpo y mi vida[6]». En la cuenta atrás de las profundidades, la novena profundidad se considera la más lejana. Es el abismo original, el lugar de todo potencial, donde no hay ni espacio ni tiempo, lo que Matthias Roth llama «la vastedad». De pronto, hay algo, la energía se concentra en un punto, es la octava profundidad, el comienzo. Desde la octava profundidad, la energía constantemente renovada se esparce con una increíble fuerza y crea el sol en la séptima profundidad. La séptima profundidad es constante, es la vitalidad original. Esta luz, esta chispa de vida, es lo que anima el cuerpo físico. La energía que desciende al cuerpo y se densifica de la sexta a la primera profundidad es responsable del equilibrio de las funciones orgánicas y revela ese maravilloso vínculo del hombre con el universo. La séptima profundidad, la chispa del sol, penetra en el cuerpo a la altura de las cervicales. Las cervicales forman una estrella de seis puntas. Saturno gobierna la primera profundidad (la cervical 1); es la causa primera. Heme aquí. Me tengo. Los órganos asociados son el estómago y el bazo. La primera profundidad se activa sujetándose uno el pulgar. Venus gobierna la segunda profundidad (C5); es la inteligencia que ilumina, la sabiduría, el amor. Puedo acoger a otra persona. Tú estás ahí. Los órganos de la segunda profundidad son el pulmón y el colon. La segunda profundidad se activa sujetándose

uno el anular. Júpiter gobierna la tercera profundidad (C2); es la que relaciona, la comprensión, la puerta giratoria. Los órganos de la tercera profundidad son el hígado y la vesícula biliar. La tercera profundidad se activa sujetándose uno el dedo de en medio. Mercurio gobierna la cuarta profundidad (C6): tengo un destino. Estoy en expansión, me desarrollo. Los órganos de la cuarta profundidad son la vejiga y el riñón. La cuarta profundidad se activa sujetándose uno el dedo índice. Marte gobierna la quinta profundidad (C3). He aquí quien soy. Tengo la posibilidad de ir donde quiera. Los órganos de la quinta profundidad son el corazón y el intestino delgado. La quinta profundidad se activa sujetándose uno el dedo meñique. La Luna gobierna la sexta profundidad (C7). La sexta profundidad dice: estoy en perfecta armonía, en equilibrio. Soy la fuerza tranquila. Los órganos de la sexta profundidad son el ombligo y el diafragma. La sexta profundidad se activa sujetándose uno la palma de la mano.

En este relato, el cuerpo es un receptáculo en el que la energía confluye. No es la fuente de energía, ni una fuente de producción de energía. Quien practica la sesión canaliza la circulación de la energía universal y coloca sus manos sobre las cerraduras energéticas de seguridad del receptor, las cuales actúan como unos cables de batería, le gustaba decir a Mary Burmeister. Esta energía revitalizará todo el cuerpo. El practicante no ha de querer nada, lo cual es difícil; permite la realización de algo bueno para su cliente trabajando la profundidad de la fuerza. Aunque no ignora los síntomas, no trata la enfermedad; armoniza el esquema energético en su funcionamiento físico y emocional. Le ayuda a vivir su camino. Esta historia se puede creer o no —quizá nada de eso exista —; sin embargo, si se siguen los principios del jin shin jyutsu, se suelen conseguir resultados sorprendentes.

La práctica de este arte de la felicidad, de la longevidad y de la benevolencia se transmitió en Japón de generación en generación durante muchos siglos, hasta caer en el olvido. En el culto sintoísta, todavía celebrado, reencontramos la historia de la energía, personificada en los mitos. En Ise Jingû, me incliné con otros cientos de peregrinos ante el templo dedicado a la diosa Amaterasu (el sol), ancestro de la familia imperial; en Shingu, subí los quinientos treinta y ocho escalones del monte Gongen para tocar la

roca de los dioses, allí donde Izanami e Izanagi, los padres de Amaterasu, bajaron a la tierra; en los caminos de Kumano bebí el agua de Nachi-san, la cascada sagrada, la más imponente del archipiélago, la fuente por excelencia.

En el jin shin jyutsu, no se habla de enfermedad, sino de proyecto. La enfermedad es una etiqueta. Sin embargo, de treinta mil personas que tuvieran la misma etiqueta, no habría dos con el mismo estado energético. El proyecto se debe a un desequilibrio en la circulación de la energía. «Nunca necesitamos conocer la fatiga —dice Mary Burmeister—. La energía nunca puede cansar. Es nuestro desequilibrio personal lo que causa la fatiga[7]». Detrás de cualquier desequilibrio, está la memoria de la energía universal, la energía de la vida más allá de la forma. La energía puede ayudar a reparar, armonizándose, el caos que la energía ha causado en el cuerpo al estancarse, al invertirse, al dividirse.

El jin shin jyutsu forma parte de mí como un arte de vivir, como una segunda lengua. Me enseña a conocerme a mí mismo. Me ayuda a liberarme de mis temores. Vuelve visible lo invisible. Gracias a este arte de compasión, puedo estar ahí, simplemente, y acompañar al que sufre, al desconocido que se ha desmayado delante de mí en la calle y a quien he sujetado el anular hasta la llegada de los bomberos. A un familiar cercano que se encontraba en coma le di conversación durante una hora sujetándole los dedos gordos del pie. A una amiga a la que estaban dando quimio le sujeté las pantorrillas. Ante alguien fuera de sí, en lugar de contestarle, le así mentalmente el dedo corazón. A un niño desesperado le mostré cómo abrazarse a sí mismo y mimarse.

El jin shin jyutsu dice que la vida es un viaje que permite experimentar de forma consciente un estado del ser. Solo con el propósito se puede modificar el curso del destino.

Cuando se viaja, la mirada de un desconocido que pasa, una palabra que flota en el aire, un gesto anodino; cualquier nimiedad da sentido, cualquier nimiedad transforma al viajero. ¡Sujétate el índice!

II

LA LLAVE DE LA ARMONÍA

¡Ah, mi Yamato!

Tus montes en cadena,

cual verdes vallas

te guardan como a un nido.

¡Yamato hermoso!

Kojiki [1]

Japón

Planeta desconocido

La puerta

Cuando desembarqué en Japón por primera vez, experimenté una sensación única, una felicidad incomparable. Fue una experiencia sin igual. Durante unas horas, floté en un intervalo secreto del tiempo, en el vacío, la nada, la impermanencia. Mi maleta era ridículamente grande para la habitación en la que vivía; los zapatos, de cordones, inapropiados para ese mundo donde había que descalzarse constantemente; mi cerebro estaba lleno de datos prácticos, culturales, intelectuales, que no me eran de ninguna utilidad. Allí, era una analfabeta, una inculta y una maleducada, y además estaba desorientada. Allí no poseía los códigos y no podía fingir nada. Allí, por primera vez en mi vida, no tenía ningún miedo de no entender. Allí me dejaba llevar. En ningún lugar del mundo me he sentido tan ligera, tan libre en mis intuiciones, tan disponible a la poesía de la vida. A mi marido y a mí nos habían invitado como escritores. No teníamos más que dejarnos llevar. Ese país era completamente desconocido para nosotros y nos sentíamos bien en él. Nos gustaba todo, el olor del tatami, los vapores de los baños, los colores de los bentos[2] y los obis de los kimonos.

El viaje terminó con una estancia de tres días en Kioto. Nuestro guía, el señor Abe, llevaba tupé y sonreía todo el tiempo. Con él, recorrimos la ciudad, llevados por taxistas enguantados de blanco. De todos los templos que visitamos, de todos los puentes que atravesamos, de todos los jardines que contemplamos, solo el jardín de piedras de Ryoan-Ji ha dejado en mi memoria una huella indeleble. Obra maestra de la cultura zen, según las guías, el jardín fue construido a finales del siglo XV. Quince piedras instaladas de este a oeste, en grupos de cinco, de dos, y luego de tres, simbolizan las montañas y flotan sobre un lecho de arena blanca que representa el océano. Me gustó contar y volver a contar las piedras, perderme

en los números, dibujarlas con su sombra, me gustó seguir las líneas trazadas por el rastrillo del cura-jardinero como ondas en el agua, me gustó oír que Ryoan-Ji significaba «templo del dragón apacible». Me gustó abrir un espacio en mi imaginación en el que colocar ese jardín de meditación. Nos quedamos un buen rato tratando de comprender la disposición de las piedras sobre la grava. Al final de la visita, el señor Abe dijo: «¡Vayamos a mi casa a tomar el té!».

Nos habían invitado a una casa particular (¡qué privilegio!). La casa no tenía nada de especial; era un pabellón modesto, amueblado a lo occidental. Me atrajo de inmediato el altar que había al fondo del salón. Sobre una consola, alrededor de una urna, estaban reunidas varias divinidades, entre las que identifiqué a Buda y a la Virgen María. Me quedé durante un rato viendo quemarse el incienso, y el señor Abe dijo: «Es mi esposa. ¡Falleció el 5 de septiembre!».

Me dio un vuelco el corazón: mi hermano también había fallecido en esa fecha. El señor Abe sirvió el té, conversamos de todo un poco. Él solo había estado una vez en Francia y se había alojado en un monasterio de la zona de Montpellier. Entonces le pregunté: «¿Fue con esos monjes que tienen voto de silencio con quien aprendió tan bien el francés?». Se rio. Se levantó y sacó de un mueble una caja cuadrada lacada, y después una segunda.

«Voy a hacerle un regalo», me dijo.

Cada caja contenía hojas de papel, cientos de ellas. Las hojas de la caja de la derecha estaban escritas con kanjis, y las de la izquierda, con alfabeto latino. El señor Abe nos preguntó nuestras fechas de nacimiento y nos regaló sendas hojas, una con la fecha del 1 de diciembre para Daniel, y otra con la del 27 de abril para mí. En la hoja que se podía descifrar estaba escrito el avemaría. Me fijé en una tachadura sobre la palabra «vientre» y me emocionó mucho. «¿Y en la otra hoja qué hay escrito?». «Una plegaria budista», respondió el señor Abe.

Yo tenía todos los sentidos alertas. Seguí preguntando: «¿Escribe usted esas oraciones todos los días?». El señor Abe me explicó entonces que se levantaba a las 4:00 de la mañana, que se sentaba a su mesa para escribir la oración budista y, después, el avemaría.

Cuando acababa, pronunciaba cada una de las oraciones en voz alta, en una sola exhalación, después tomaba su primer té del día. Me sentía exultante; por fin iba a tener acceso al territorio espiritual al que aspiraba acceder desde que murió Thierry.

Llegaron las preguntas: «¿Desde cuándo hace usted esto? ¿Desde su estancia en el monasterio? ¿Desde la enfermedad de la señora Abe? ¿Por qué lo hace? ¿Por qué el avemaría y esta oración budista? ¿Cuántas cajas tiene usted? ¿Es una tradición japonesa?».

El señor Abe lo oyó todo plácidamente, se quedó durante un momento en silencio y luego, observándonos con atención, dijo: «Empecé a seguir este ritual hace cuatro años».

¡Hacía cuatro años! Pero ¿por qué? ¿Qué había pasado?

En la casita de Kioto, ante el altar con las divinidades y la urna que contenía las cenizas de la señora Abe, el señor Abe, ante todas estas preguntas, guardó silencio. Estábamos pendientes de sus labios, yo acechaba impaciente el momento en el que de su boca saliera la revelación, la que sería para mí como un candil en mi búsqueda espiritual. Después de varios sorbos de té, cuando por fin accedió a retomar la palabra, el señor Abe me miró a los ojos y, muy claramente, dijo: «¡Hago esto desde que dejé de fumar!». No era en absoluto la respuesta que yo esperaba. Pero ¿cuál habría sido esa respuesta? El señor Abe había dejado de fumar; yo también. Sabía lo difícil que había sido. Escribir las oraciones y recitarlas en voz alta, ¿por qué no? Esta respuesta sonaba en mi cabeza como una falla corre en la corteza terrestre. Era evidente que el japonés había querido dar una lección a la occidental que creía que toda pregunta tenía su respuesta.

Al volver a Francia, me gustaba contar la anécdota. Reflejaba todo lo que nos separa a Occidente de Oriente en cuanto al pensamiento.

Pasaron los meses y, en el verano del año siguiente, recibimos la visita de un amigo del señor Abe. Le había hablado sobre los días que habíamos pasado en Kioto. Supimos que el señor Abe nos había invitado a su casa porque le habíamos llamado la atención. Nunca se había cruzado con nadie como nosotros. ¿Turistas como nosotros? Unos extranjeros que, al descubrir esos lugares únicos a

los que él nos había llevado, no habían hecho ninguna foto. Para el señor Abe, éramos un enigma. Tras la muerte de mi hermano, sin ser consciente de ello, yo había dejado de hacer fotos. Daniel tampoco las hacía.

Aquella noche, en la cena, contamos una vez más lo que pasó aquella vez en casa del señor Abe. Me disculpé con su amigo. ¿Cómo había podido ser tan incorrecta con mis preguntas? ¡Qué comportamiento de salvaje! Y el final de la historia llegó: «Desde que dejé de fumar».

Los invitados se morían de risa.

El amigo del señor Abe fue el único que no se inmutó.

Era sin duda muy poco delicado compartir con unos desconocidos esta historia personal del señor Abe relacionada con la muerte. Yo no hacía más que meter la pata. Estaba avergonzada. Un poco más tarde, cuando el visitante se disponía a despedirse, murmuró:

«Debo confesarle algo». Estaba serio, incómodo. Casi atormentado. «En realidad —dijo—, conozco al señor Abe desde hace más de treinta años y nunca ha fumado».

Con esta anécdota, Japón empezó a habitarme. El señor Abe había colocado bajo mi cielo un torii gigantesco, como el torii O-Yunohara.

Pasaron diez años. Al mismo tiempo que estudiaba el jin shin jyutsu, me apasionaban Japón, su cultura y su historia. Entablé amistad con japoneses. Acariciaba la idea de regresar a Japón con un proyecto de escritura.

Cuando se aborda el tema de Japón, se suele hablar de forma y de estética. Yo había decidido explorar lo que hay detrás del estilo, esa sensibilidad que se expresa en la manera de cuidar el cuerpo, sus repercusiones en la psique y el espíritu. Mi proyecto consistía en indagar sobre el maestro Jiro Murai en el lugar de origen de este arte de curación milenario, de esta fisiofilosofía para aprender a conocerse a uno mismo, el jin shin jyutsu.

En 2017, se dieron las condiciones para llevar a cabo el proyecto. El viaje empezó con mi llegada a Tokio en marzo. Pensaba que sabía pronunciar perfectamente «jin shin jyutsu». Ningún japonés había oído hablar del jin shin jyutsu, ningún japonés sabía a qué me refería, ningún japonés conocía el nombre de Jiro Murai, que ni siquiera aparecía en la Wikipedia. Caí de las nubes.

¿Quién era Jiro Murai? El maestro había dicho: «Todo está contenido en la respiración; por un proceso de densificación y de disolución, el aliento es el sanador último». ¡Menudo invento! ¿Por dónde empezar? El misterio de Abe me vino de nuevo a la cabeza. «Hago esto desde que dejé de fumar», había dicho el señor Abe. «Abe-san nunca ha fumado», había dicho su amigo. Cada mañana, Abe-san escribía sus oraciones y después las rezaba en una sola respiración. Una oración budista en japonés, el avemaría en francés. No leo el japonés, pero me acordaba del avemaría. Lo recé como el señor Abe, en una sola respiración. Repetí el ejercicio diez veces. El sentido oculto de las palabras cayó del cielo. Inspiro, recibo, expiro, y la oración ayuda a difundir la respiración tan profundamente que recupera su fuerza y sube. «Desde que dejé de fumar» se refería tan solo a la respiración, a su magia. La respiración que está en el origen de la vida y crea el movimiento. La respiración que baja por la parte delantera del cuerpo hasta los dedos gordos de los pies y sube por la espalda. La respiración que concilia el cielo y la tierra. Limpia la «suciedad, el polvo y la mugre grasienta», decía Mary Burmeister. Cuanto más profundamente respiramos, más ligeros somos. Solidifica y disuelve. Genera y regenera. La respiración permite conectarse con la energía universal. Aquel día, por primera vez, tome conciencia de esos pocos segundos entre la espiración y la inspiración donde está la nada, el vacío, donde no hay ningún pensamiento, ninguna huella; ese espacio donde el hombre se hace UNO con el universo. En mí resonaba este versículo de la Biblia (Mateo 16, 19) que Mary Burmeister cita en su libro: «Te doy las llaves del Reino de los cielos, todo lo que ates en la tierra será atado en los cielos y todo lo que desates en la tierra será desatado en los cielos»[2]. ¡La respiración, esa era la llave! Entre la espiración y la inspiración, se tenga o no conciencia de ello, hay unos segundos de eternidad donde se encuentra el lugar de todas las posibilidades, de todas las transformaciones; el lugar donde lo visible se convierte en invisible, donde los pensamientos negativos se convierten en

positivos, donde la enfermedad se convierte en curación.

La relación con los cuidados del cuerpo se revelaba tan íntima como la relación con la fe. El viaje podía empezar.

«Durante largos siglos, las llaves de acceso a los tesoros del jin shin jyutsu se transmitieron de generación en generación a través de la enseñanza oral. Gradualmente, esas llaves se perdieron hasta la desaparición casi total de la concepción verdadera de este arte —escribió Mary Burmeister—. Fue el maestro Jiro Murai quien, al principio de los años mil novecientos, descubrió estos antiguos tesoros»[3].

A la caza de los tesoros me acompañaba mi amiga Kyoko Watanabe. Solamente teníamos algunos indicios: un nombre, dos fechas, tres destinos. El maestro Jiro Murai no había dejado nada con lo que escribir una novela. Yo exploraría su sombra bajo la luz cuadrada de la luna. Estar en la respiración nunca es ir en contra de aquello con lo que nos encontramos; es ir con ello.

La luz cuadrada

de la luna va entrando

por mi ventana.

Basho[4]

[2] Cajas con comida.

III

TRAS LOS PASOS

DE JIRO MURAI

En vuestra mirada

detecto misterio.

Qué secreto esconde vuestro ojo.

Kojiki [1]

Kaga

Mar y montaña

La fuente

A un escritor con el síndrome de la página en blanco se le aconseja que vaya a un onsen. Es lo que me cuenta Kyoko Watanabe, mi amiga y guía, cuando el shinkansen[3] deja Tokio y corre hacia el norte. En japonés, hay varias formas de «yo», dependiendo de que el hablante sea joven, mayor, rico, pobre, hombre, mujer… En su novela Soy un gato (1905), Natsume Soseki, con humor y agudeza, le dio al animalito un «yo» de hombre importante. Aquí, el «yo», mi «yo», es el de una escritora francesa que practica consigo misma el jin shin jyutsu desde hace quince años, y que decide partir al encuentro de Japón, viajando tras los pasos de Jiro Murai, hombre sabio, sanador, médico, cuya biografía inicial se resume en unas líneas.

Ese día quiero ir a Kaga Onsen, una ciudad de la prefectura de Ishikawa, donde, según Haruki Kato —su discípulo—, Jiro Murai nació en 1886, en la era Meiji. En la costa de Japón que se encuentra enfrente de China, no lejos de Kanazawa, Kaga Onsen es famosa por sus termas, que hacen de ella el paraíso de los aficionados a los baños. La zona antigua, Daishoji, atravesada por el río del mismo nombre, fue construida de forma que desde cada vivienda se pudiera ver Hakusan, la montaña Blanca, coronada con nieves perpetuas. Hakusan se encuentra oculta por las nubes cuando el tren se acerca a través de los arrozales, donde afloran de la tierra húmeda los tiernos brotes verdes. ¡El arroz! El olor del arroz, al escaparse de los bentos, nos rodea por todas partes a la hora del almuerzo. Al desembarcar en Narita, lo olfateé de inmediato en el aire, pese a todo, aséptico, del aeropuerto. Esa fue mi primera sensación. Fue también mi primera conversación. Con Misako Nemoto, una amiga de Kyoko Watanabe, profesora, como ella, de la Universidad Meiji de Tokio. De su magnífico texto sobre el arroz

pegajoso me quedé con esta frase: «Necesitamos más humedad, tanto en el pensamiento como en la comida, y la mayoría de los asiáticos comen arroz». Kyoko todavía se acuerda del asombro que le produjo la primera vez que vio en Francia una publicidad que se vanagloriaba de un arroz que nunca se pega. Después habla de los onigiri, esas bolitas de arroz que se elaboran con las manos, apretando las palmas entre sí, nigiru, un gesto que tiene virtudes energéticas. Sonrío. Ese es exactamente el tipo de información que quiero recabar. En jin shin jyutsu, unir las palmas entre sí es una de las formas de estimular la corriente central de la energía del cuerpo que asciende a lo largo de la columna vertebral, sube a la cabeza y desciende por el esternón hasta el pubis, para subir después de nuevo a lo largo de la columna vertebral formando un óvalo. En el momento en el que agradezco a mi amiga su información, me doy cuenta de que al inclinarse uniendo las manos y las rodillas, como es costumbre aquí, el japonés se esmera, sin saberlo, en conectarse con la fuente cósmica. Arigato! Arigato gozaimasu! [¡Gracias! ¡Muchas gracias!]. Es la palabra que identifico en primer lugar, que extraigo del caos de esta lengua desconocida, que me complazco en repetir, para aprender a decirla lo mejor y lo más respetuosamente posible, estando lo más centrada posible, ya que con este «gracias» se responde tanto a un gran favor como a una pequeñísima atención. No es un «gracias» dicho con la boca pequeña, convencional, por mera educación, afectado o grandilocuente. Este «gracias» se pronuncia en una respiración, como una fórmula sagrada; el aliento pasa entre mis dientes cuando me inclino.

Estamos a mediados de marzo y el servicio meteorológico anuncia nieve, o por lo menos lluvia. El cielo está bajo y gris en este mediodía, cuando aparece por encima de la ciudad una estatua dorada de 73 metros de altura, una Notre-Dame de la Garde con un niño en brazos. Es una representación de Kannon Bosatsu, la diosa budista de la Compasión. Mira hacia Osaka, de donde es originario el que la ha instalado. ¿Acunaría los sueños del joven Murai? En absoluto. Más tarde me enteraré de que la diosa llegó a la ciudad hace poco, al mismo tiempo que un parque de atracciones. Mientras tanto, me doy cuenta de que he desembarcado en una región inspiradora que aúna mis dos paisajes predilectos, el mar, en Bretaña, mi tierra de origen, y la montaña, como en el Vercors, mi región adoptiva. En el Lejano Oriente, la montaña simboliza

tradicionalmente la meditación, y el océano, la compasión. Al meditar hay que tener una buena postura y estar bien orientado. Sentir compasión es como respirar de acuerdo con el flujo de las olas. Y en Japón, ya se sabe, cuando hay mar, la montaña nunca está lejos.

El autobús que nos lleva desde la estación se para delante del hotel. Kyoko me dice entonces que mire, al otro lado de la calle, el letrero de una tienda de kimonos, Kato-Fashion Gallery. El propietario se llama Kato. Como Haruki Kato, el primer discípulo de Jiro Murai. Como Sadaki Kato, hijo de Haruki, acupuntor y practicante de jin shin jyutsu, al que he visto la víspera, por segunda vez, en su consulta de Tokio. Necesitaba dos sesiones de jin shin jyutsu para el desfase horario, vaciar mi disco duro de la polución preelectoral francesa y poner a trabajar al máximo todas mis neuronas en la comprensión de este mundo tan diferente del mundo occidental. Sadaki Kato está arrodillado en el tatami, y yo, tumbada en un futón. Me toma el pulso en la muñeca derecha y en la muñeca izquierda. Los pulsos superficiales y los pulsos profundos. No le he preguntado qué oía, ni qué tipo de flujo va a aplicar para aliviar mi cansancio y liberar mis pulmones oprimidos. Posa sus manos en mi cuerpo vestido, sin hacer ninguna presión especial ni ningún masaje. Después de la sesión, de alrededor de una hora, me tomará de nuevo el pulso. Ya no volveré a ser la misma… Nunca más tendré dificultades con las diferentes pantuflas, no saldré de los aseos con las pantuflas de los aseos, ni del cuarto de baño con las del cuarto de baño, no olvidaré quitarme las pantuflas de casa para caminar con calcetines sobre el tatami del dormitorio, sabré sacar perfectamente el tofu de la sopa con los palillos, no volveré a tirar con un gesto brusco de la puerta corredera, me situaré a la izquierda en los pasillos del metro o en las escaleras mecánicas de Shibuya o de Shinjuku, no volveré a estar en la luna, Kyoko no me volverá a decir con su actitud insolente: «Ya te lo había avisado…». Para ir a la primera cita, es la joven y bonita Saki, una estudiante de mi amiga Michèle Mizubayashi, quien tiene la misión de guiar a la analfabeta que soy a través del bosque de los kanjis, de los hiragana y de los katakana[4]. No tengo la dirección (el GPS es seguramente un invento japonés). El señor Kato ha enviado el plano del barrio y una foto del inmueble. No sé decir más de tres palabras en japonés, una de ellas «jin shin jyutsu», pero ninguna de las

personas con las que me encuentro sabe lo que es. Según Sadaki Kato, Haruki, su padre, el único heredero de Murai en Japón, no tenía salud para enseñar. Se contentó con formar a su mujer, fallecida de manera prematura, y después a su hijo Sadaki.

Sin embargo, Kato-san publicó un libro que sigue disponible. Kyoko lo ha adquirido antes de mi llegada. Contiene la enseñanza de Murai, pero muy pocos detalles biográficos sobre él. ¡Es como buscar una aguja en un pajar! Solo que ahora estoy en Japón, en el jardín de Rikugi, donde me paseo con Saki disertando sobre Rohmer. Hay un jardinero limpiando de agujas de pino una mata y otro limando la corteza de una rama. ¡Hay múltiples maneras de cultivar el jardín! Esta me conmueve profundamente. Aquí se rodea a los árboles de múltiples atenciones. Se los venda, se los guía, se levantan a su alrededor estructuras para impedir que la nieve sea demasiado pesada para ellos, se les pone tutores, se los mima, se los cuida, se hace jardinería en empatía con la naturaleza…

En la segunda cita, es Kyoko quien me acompaña. Sadaki Kato la invita a asistir a la sesión. Hablan en japonés. Mi amiga sale tranquilizada: el señor Kato no es ni un pretencioso ni un charlatán. Es un terapeuta con diversas habilidades, dos de ellas muy conocidas: la acupuntura y la moxibustión[5].

[3] Equivalente japonés del tren AVE.

[4] El japonés consta de tres sistemas de escritura. Además de los caracteres chinos, los kanjis, hay dos alfabetos silábicos, el hiragana y el katakana, que permiten representar la totalidad de los sonidos. En conjunto, el idioma posee una animada complejidad.

[5] Técnica de estimulación de los puntos de acupuntura a través del calor de la moxa (una barrita tradicionalmente compuesta de artemisa secada y molida) encendida.

Árbol divino

La puerta del templo

Saludo

Plantar un ciprés equivale a plantar cien árboles, dijo un bonzo en el año 717, en una inspirada declaración en honor de la diosa Amaterasu. En lo alto de Yamanaka Onsen, cuatro cipreses guardan un pequeño templo sintoísta llamado Kayano Osugi (de hecho, osugi significa «gran ciprés», y kayano, «cien»). Acerco de inmediato mi espalda al tronco e inspiro hondo para recibir el poder mágico destinado a los samuráis. Antes de partir de Francia, Rosa (de seis años) quiso mostrarme a Totoro, su personaje preferido de dibujos animados. Como las dos niñitas Satsuki y Mei al pie del árbol gigante que crece delante de su nueva casa, Kyoko y yo ponemos los ojos en blanco, maravilladas. Y para mostrar bien la medida del tiempo, fotografío a Kyoko, hundiéndose, tan frágil, en la masa de un tronco bimilenario. Antes de dejar Tokio, mientras nos paseamos por las encantadoras callejuelas de Ogikubo, entramos en una tienda de objetos de madera. El tendero nos habla de las propiedades del ciprés. Compro una pequeña tabla de cortar. Las vetas de la madera dibujan un fino bordado. Sobre esta tabla, antes de cerrar la puerta del piso, dejamos un limón y una mandarina. El contacto con la madera del ciprés evita el moho. A nuestro regreso, los cítricos están intactos.

Me gustan los árboles. Me gustan desde niña, cuando recorría la campiña con mi abuela, que me enseñó a fijarme en la corteza de los troncos y en la forma de las hojas para no confundir el castaño que da las castañas para asar en el fuego de la chimenea con el castaño de Indias del colegio, cuyas castañas metíamos en los cajones de las cómodas para ahuyentar las polillas; desde que vi a mi padre plantar un bosque en Bretaña alrededor de la casa de la familia; desde que empecé a plantarlos yo misma y los veo crecer en esta tierra árida del Vercors: las hayas, los arces, los fresnos, los

pinos, los avellanos, los lilos, los saúcos, trasplantados del bosque cuando eran arbolillos, los abedules, comprados ya un poco grandes, y el rey del lugar, el tilo de Anna, mi ahijada. Todos los años, en agosto, el tilo, Anna y yo posamos para una única foto en la que se ve de año en año al árbol desarrollar su follaje, a la niña convertirse en una joven, y a mí…

Esos árboles a los que saludo cuando llego allá arriba y les doy las gracias por haber resistido al viento y a la nieve tienen algo más de veinte años.

神木

Árbol divino

Los cipreses de Kayano Osugi

tienen dos mil trescientos años

Una familia de gigantes de 55 metros de altura. El shimenawa, una cuerda sagrada de paja de arroz anudada alrededor de los troncos, indica que son árboles sagrados. Árbol de vida, símbolo de la inmortalidad, el ciprés tiene virtudes espirituales en todas las culturas. En la «religión» sintoísta, el hinoki se utiliza para construir templos, para fabricar los báculos de los sacerdotes y para el fuego ritual. Pero ¿qué es el sintoísmo? Conozco a Kyoko desde hace diez años y nunca antes habíamos hablado de religión. Cuando vivía en su casa, la veía cada mañana meditar ante el altarcito dedicado a su querida madre, la escritora Yoko Mochizuki. Cada mañana quema incienso y hace una nueva ofrenda, un libro, una flor, un pequeño bol de arroz, un caqui o simplemente un vaso de agua. Estamos de viaje, pero estoy segura de que cada mañana se recoge ante el altarcito. ¿Este culto a los ancestros es sintoísta o budista? En ese momento comprendo que ser sintoísta es ser japonés, y que ser

japonés es ser sintoísta.

Los cipreses de Kayano Osugi fueron plantados mil años antes de que se escribiera Kojiki [2]. En aquella época, el pueblo nipón solo honraba a los kamis. Los kamis son energías, espíritus, fuerzas superiores al hombre; dicen que hay ocho millones de ellos (en la mitología japonesa, el número ocho simboliza a la multitud). Son personificaciones tanto de las montañas como del tigre, de la serpiente o incluso del emperador. Los kamis, que supuestamente viven en el cielo, bajan con frecuencia a la tierra nipona para visitar los santuarios. Los cipreses de Kayano Osugi, rodeados con su shimenawa, son yorishiro, es decir, son capaces de atraer y albergar kamis. El kami no es ni bueno ni malo, pero puede enfurecerse. Inspira un sentimiento de respetuoso temor. Se le reza para obtener el cumplimiento de un deseo y se le hace una ofrenda, y se dan dos palmadas para llamar su atención.

Los cipreses de Kayano Osugi conocieron la llegada del budismo. Importados de China y de Corea, aparecieron en Japón entre los siglos V y VI. Y aquí, junto al mar de China, al que llaman mar de Japón, estos cipreses de ochocientos años testimonian la benévola acogida brindada a este camino de sabiduría que tan profundamente ha fecundado la cultura del archipiélago.

Con el budismo, Japón descubre los kanjis y los adapta para perfeccionar su sistema de escritura. El Kojiki es, por otra parte, el primer libro escrito en japonés; antes de esta fecha, el año 712, la lengua escrita utilizada por los letrados era únicamente el chino. Con el budismo llegan también el arte de la caligrafía y la pintura, la arquitectura y el té, la medicina china y los mudras. Nacido en la India en el siglo VI a. C., el budismo fue declarado religión de Estado en el año 592. Los budas no tardan en hacer buenas migas con los kamis, hasta el punto de vivir en los mismos templos hasta la era Meiji (1850).

Los cipreses de Kayano Osugi tienen mil ochocientos años en 1549, cuando san Francisco Javier desembarca en Kagoshima. Procedente de Lisboa, el jesuita da la señal para la evangelización de Japón. Portugal apoya a la Compañía de Jesús, y España, a las órdenes mendicantes. Es la época del comercio nanban, que apenas durará un siglo. En 1650 se promulgan las leyes aislacionistas del sakoku.

Casi todos los europeos son expulsados, y los cristianos, martirizados. Este tema se explora en la novela histórica Silencio, del escritor católico Shusaku Endo, que llevó al cine Martin Scorsese en 2016. En el Museo de la Porcelana de Daishoji, nuestro guía nos mostrará un plato de aquella época. Para los cristianos ocultos de la región, una vid pintada en la porcelana representaba la cruz, ante la que rezaban de manera clandestina.

Los cipreses de Kayano Osugi ya tienen casi dos mil años en 1689, cuando reciben la visita de Matsuo Kinsaku, al que se conoce como Basho. El maestro del haiku es un poeta viajero. Aquí, en Yamanaka Onsen, Basho se queda nueve días. Aquí, Basho se separa de su compañero y discípulo Sora, oficialmente enfermo. Aquí, pese a tomar las aguas, Basho se enfrenta a su inminente fin, que tendrá lugar cinco años después, en 1694, en Osaka. Aquí, donde la leyenda cuenta que se quedó fascinado ante la belleza de un joven de diecisiete años, Basho escribe este himno a la juventud:

Aroma de aguas.

Inútil ya cortar un crisantemo[63]*.*

Los cipreses de Kayano Osugi son inmortales desde que en 1930 fueran considerados patrimonio natural. En 1945, fue el emperador Showa (1901-1989) quien les rindió homenaje. El emperador 124.º de Japón es el último emperador por derecho divino. En 1947, cuando se desplaza a esta región, el descendiente de Amaterasu, la diosa del sol, ya ha tenido que enfrentarse al terrible terremoto de Tokio de 1923, luchar en Manchuria, provocar Pearl Harbor y sufrir Hiroshima. Su reino será el más largo de la historia del país del sol naciente.

神殿

Templo

Con Kyoko Watanabe a mi lado, subo por la avenida de cipreses hasta el pequeño santuario ribeteado de nieve y guardado por las dos estatuas de perros, komainu, y me purifico en la chozusha[7].

Después de verter agua sobre mis manos con un cucharoncito, me pongo agua en la palma de la mano izquierda y me la llevo a la boca.

Me inclino ante el torii.

A la entrada del templo, ofrezco una monedita de 50 yenes con un agujero en el centro para mirar a través de ella, como un símbolo del vínculo con el universo. Toco la campana para llamar a los dioses.

Me inclino dos veces. Trato de hacerlo de forma consciente, inspiro, expiro, inspiro, expiro.

Doy dos palmadas. Cien templos más tarde, en Ise Jingû, veré a algunos peregrinos separar los brazos, abrir el pecho y dar palmadas con fuerza, y los imitaré.

Me vuelvo a inclinar.

Bajo los cipreses de Kayano Osugi, siento que respiro la esencia de Japón.

En ese momento no puedo por menos de pensar que, durante todo el tiempo que trabajó en recuperar este arte de la longevidad que bautizó como jin shin jyutsu, Jiro Murai tenía en el fondo de su corazón el árbol de la vida, el hinoki de Kayano Osugi.

[6] La decocción de crisantemos estaba considerada un agua rejuvenecedora.

[7] Fuentecita.

Nombre póstumo

Una orilla y el otro

ADN del alma

La niebla empieza a difuminar la cima de los cipreses. Al pie de Kayano Osugi, Kyoko está al acecho en la parada del autobús. A la ida, el conductor nos ha dicho cuál era la última hora en que pasaría. Nos hemos adelantado. Ha refrescado. Tenemos prisa por volver al hotel.

No se ve ni un alma por allí.

En la víspera de nuestra partida, en un juego emitido en televisión (¿Es usted gato o perro?), he visto que la mayoría de los japoneses se identifican con los gatos. Sí, los japoneses son gatos, tanto cuando duermen en los trenes como cuando se asean minuciosamente al borde de la bañera; incluso cuando circulan en bicicleta son felinos. En las películas de Yasujiro Ozu, que puedo ver en bucle, me encanta observar la forma de caminar de los japoneses, su forma de saludar, de permanecer inmóviles, de sentarse de rodillas, de tumbarse sobre el tatami y de volver a levantarse, de deslizar las puertas, de beber sujetando los pequeños boles con ambas manos o de comer picoteando con los palillos. Todos esos gestos extremadamente ordenados son como una danza en el espacio. «La decisión es tuya, sea cual sea», dijo Otsuka. Luego estuvo lamiéndose durante unos instantes las almohadillas de las patas. «Pero ¿no sería mejor que pensaras un poco en tu sombra? Quizá ella se sienta incómoda. Si yo fuera su sombra, no me gustaría conformarme con ser solo la mitad»[4]. Tanto Haruki Murakami como los escritores japoneses en general hacen hablar con toda naturalidad a los gatos. Desde que Perlette (mi gata, que encontré en el campo) entró en mi vida, comprendí que esta conexión íntima con el animal no es puramente literaria. La compañía de los gatos nos enseña mucho de la sombra de las cosas

y de todo lo que no se ve. En El gato que venía del cielo [5], novela de Hiraide Takashi, al misterioso y bonito Chibi se le describe como la encarnación del alma del jardín.

El autobús no llega.

En esta región de Japón fue donde, después de haber caminado juntos, Basho y su compañero Sora se separaron. Desde que sé que Basho significa «bananero», el poeta me resulta mucho más familiar y el haiku también. Cuando se instaló en un lugar apartado, uno de sus discípulos le ofreció un bananero, «la mayor hierba del mundo», una planta que muere después de haber dado sus frutos, y que vuelve a brotar después de su muerte. Cuando adoptó este nombre, el monje Basho debía de saber que Buda hizo del bananero el símbolo de la inestabilidad, de la fragilidad y de la vanidad de las cosas.

«¿Qué es un haiku exactamente?», le pregunta un día Torahiko Terada a su profesor Natsume Soseki, que responde: «Es un universo irradiante a partir de un punto focal, como el remache de un abanico que permite mantener juntas todas sus varillas»[6]. Cuando leí esto, al instante me acordé de la cerradura energética de seguridad del jin shin jyutsu que Jiro Murai llama «punto de energía» (kiten). Seguramente, como todo japonés bien educado, el maestro debió de practicar el arte del haiku. El jin shin jyutsu es, el haiku es, la vida es. La práctica del jin shin jyutsu se une a la del haiku, que otorga a toda persona el derecho de ser artista, de dejar venir esta interpenetración de lo eterno y de lo efímero que la naturaleza suscita en nosotros, de encerrar lo que se siente o lo que se ve en un «fino horizonte de palabras»[7], como dice Roland Barthes. Nacido en 1644 en Iga Ueno, en una familia de samuráis, contemporáneo de los franceses Jean Racine y Jean de La Fontaine, Basho dedicó su vida a enseñar y viajar. Toma el hábito de monje y recorre Japón. Aquí, al final de un viaje de 2300 kilómetros, Basho toma conciencia de la soledad al irse su compañero Sora.

俳句

Haiku

Al contrario de él, aquí me siento llena de alegría, quietud y confianza: Kyoko está conmigo. Nos conocimos en 2006 en Tokio, durante mi primer viaje a Japón, cuando acompañé a mi marido, él también escritor. Kyoko Watanabe era su intérprete y se encargó de pasearnos. En el barrio Jinbo-cho, al pasar por delante de una librería, cuál no fue mi sorpresa al ver en un escaparate J'aime…[8] en japonés, mi álbum ilustrado por Natali Fortier. Kyoko se unió de inmediato a mi alegría. Le regalé un ejemplar que ha conservado cuidadosamente.

Por entonces, solo hacía tres años que yo me interesaba por el jin shin jyutsu. Aquella pequeña anécdota fue para mí una señal de que volvería a este país. Kyoko Watanabe entró en nuestra vida, lo mismo que Michèle y Akira Mizubayashi. Desde hace unos años, cuando Kyoko va a París, en septiembre, se queda en nuestra casa. Vino por primera vez a Francia con sus padres a la edad de doce años. Lo primero de lo que me di cuenta de ella al principio de nuestro viaje fue su intimidad con la cultura francesa, y su magnífico don para relacionarse con personas de todos los lugares. Cuando le conté lo de mi proyecto, ella nunca había oído hablar del jin shin jyutsu, nunca había oído hablar de Jiro Murai; ni siquiera había pisado nunca esa región, pero estaba decidida a hacerlo.

«En el viaje un compañero, y en la vida, compasión»,[9] dice Sakura, citando un proverbio japonés, cuando se dirige a Kafka Tamura. En Kyoko tengo una compañera de viaje que vibra empáticamente con mi ignorancia. Kyoko ve lo que yo descubro, entiende lo que yo necesito comprender, traduce lo que yo apenas consigo expresar. Ella está en mis pasos, en mis emociones, en mi investigación. «Incluso los encuentros casuales se deben a vínculos creados en vidas anteriores»,[10] dice Haruki Murakami. Me gusta creer que Kyoko es mi hermanita japonesa, y que estamos unidas por el ADN del alma.

El autobús nunca llegó.

Hubo que llamar al hotel para que nos mandaran un taxi. Pasamos

por delante de un cementerio. Presa de un impulso, le pido a Kyoko que mande detener el coche. Es un pequeño cementerio de campo en una ladera. Es el segundo que visito. El primero se encuentra en Tokio, en el barrio Sugamo, donde está situada la clínica del señor Kato. Al salir de la segunda sesión de tratamiento, Kyoko me llevó a conocer a Jizo, un dios budista, el dios de los niños. Al contrario de todos los que he visto después —de todos los pequeños jizos de piedra—, ese Jizo, con su babero rojo, era gigantesco y de bronce. Hice mi ofrenda. A mi lado, un niño de nueve o diez años se inclinó y se recogió ante el dios protector de los niños. Después cogió su mochila y lo seguimos por un laberinto de callejuelas hasta llegar al cementerio. Lo observé de lejos mientras quemaba un manojito de incienso en la tumba de su familia. ¿Habría perdido a su padre o su madre? ¿A sus abuelos? ¿A un hermano o una hermana? Las tumbas son tumbas, no muy diferentes de las nuestras —de aquella en la que descansan mi hermano y mi padre en Plogonnec, cerca de Quimper—, aparte de estas largas placas de madera grabadas y ordenadas verticalmente por detrás de ellas. En Japón, las personas solo tienen un nombre de pila, pero cambian de apellido después de la muerte, y ese apellido póstumo es el que se halla inscrito en las placas de madera.

Kyoko salta de alegría y me muestra muy emocionada un ideograma en una tumba. «¡Mira, pone Murai!». Fotografío el trazado sobre fondo negro. Una tumba de Murai. Encima del ideograma, esculpido en el granito, tres triángulos dentro de un círculo. ¿Un blasón familiar? El de la familia imperial es un crisantemo de dieciséis pétalos.

Tres triángulos…

Encontraré la misma figura geométrica en Enoshima, frente a Tsujido, donde Jiro Murai llegó al final de su vida. Allí está el mon («blasón») del clan Hojo. Esta gran familia de samuráis dominó Japón entre los siglos XIII y XIV, en la época de Kamakura, cuando aparecieron numerosas escuelas budistas como el zen.

En la tumba de Murai, sobre tres triángulos dentro de un círculo, hay una flor de loto. El loto es una planta acuática que emerge de la negrura del fango para dar una flor de una belleza divina. Representa la evolución del alma, la posibilidad para todo ser

humano de llegar al estado de Buda después de la muerte, sean cuales seas sus condiciones de vida. Sobre el tallo de piedra, está escrito «Namu Amida Butsu», un mantra que invoca la confianza en Buda. Los tres triángulos dentro del círculo probablemente representen un yantra budista. Del mismo modo que el mantra es un soporte vocal, el yantra es un soporte gráfico de meditación para dominar las fuerzas cósmicas. El círculo es el chakra, el aire; el triángulo que apunta hacia abajo es shakti kona, el aspecto femenino, el agua; el triángulo que apunta hacia lo alto, shiva kona, es el aspecto masculino, el fuego. Los yantras son puertas o pasajes de lo manifestado (shakti) hacia lo no manifestado (shiva), tejen e interconectan la conciencia, y constituyen una forma de red energética. Meditar es estar en la respiración. Estar en la respiración es el cielo en la tierra, dice el jin shin jyutsu. Por su proceso de densificación y de disolución, la respiración es el sanador último.

Estos símbolos son como una llave que permite circular por el tiempo y por todas las culturas, desde las tradiciones celtas o animistas más primitivas a Pitágoras, Platón y Leonardo da Vinci, pasando por el judaísmo y el cristianismo…

El círculo: el infinito, la perfección, lo divino. Platón decía que la forma perfecta es el círculo y la esfera. Todo lo que es animado, sobre todo de forma circular, compete al alma. Los astros son esféricos y dibujan círculos regulares, se mueven según la ley del círculo y de la esfera, y esta ley de la armonía es la misma que la que compone el alma humana.

El triángulo: la Santísima Trinidad, la unidad.

El cuadrado: la materialidad, el mundo terrestre.

El azar no existe.

Esta tumba, aunque no sea de nadie de su familia, es un cairn en el camino en pos de Jiro Murai. Sabemos el año en que murió, pero no la fecha exacta ni el lugar donde descansa. Vivió setenta y cuatro años. Dos años antes de su muerte, que él mismo había previsto —mediante un trabajo de escucha de sus pulsos—, nombró a su discípulo Haruki Kato heredero japonés del jin shin jyutsu. Cuando Kato-san entra en contacto con él, a Jiro Murai se le conoce como

maestro de medicina oriental. Durante los ocho años que permanecerá a su lado, Haruki Kato se fija en que el maestro habla muy poco de sí mismo, en que es muy muy discreto acerca de su vida personal. Jiro Murai dejó pocos elementos para escribir su biografía, demasiado pocos para dar curso libre a un culto de la personalidad.

La vida es un viaje que permite experimentar un estado del ser, se dice en su enseñanza. En el momento en que escribo estas líneas, Kyoko me señala por e-mail que hoy, 16 de mayo, es el Día del Viaje en Japón, «porque es el día en que nuestro gran poeta Basho inició su gran viaje a pie».

Primer baño

Corriente central vertical

Kimono

Para entrar en nuestra habitación, hay que franquear dos puertas, una corredera y otra, disimulada detrás, de hojas, con una cerradura, como en todos los hoteles. Llama la atención de inmediato un olor agrio, el olor a la paja de arroz verde, el olor del tatami. En la entrada, un pequeño pasillo de parqué da acceso al cuarto de baño y a los aseos, donde se dejan los zapatos antes de pisar el tatami. La estancia tiene seis tatamis, es clara y está vacía. No veo nada que pueda parecerse a una cama donde tumbarse después de un ajetreado día. En el centro, sola, una mesa baja lacada con cojines alrededor; al fondo, una mampara corredera de papel enmascara la ventana; delante hay otro espacio, en desnivel, a la altura del parqué, con una mesa y dos sillones. Me entran ganas de sentarme a un lado, en el tokonoma, pero es algo que no se hace, pues no tiene ni banco ni estante; es un hueco o entrante un poco más elevado en el suelo que el tatami, decorado con una pintura en rollo y un jarrón. En su Elogio de la sombra, Junichirô Tanizaki (1886-1965) describe ese lugar como «un espacio recoleto donde los rayos luminosos que consiguen penetrar hasta allí engendran, aquí y allá, recovecos vagamente oscuros».[11] Ha llegado el momento de hacer desaparecer mi equipaje y mi ropa. Me han dejado un armario detrás de las puertas correderas tapizadas de un papel grueso con motivos de ramas de ciruelo. En los estantes, en unas cestas, descubro un surtido de yukata, kimonos de algodón de diferentes colores, y unos zuecos de madera. En este balneario, todo el personal y los clientes con los que me he cruzado llevan kimono. El kimono —literalmente «cosa que uno lleva sobre sí»— es una prenda tradicional forrada que usan tanto las mujeres como los hombres.

Como no es cuestión de quedarse holgazaneando, Kyoko y yo

decidimos cruzar la calle para entrar en la Kato-Fashion Gallery, la tienda del señor Kato, el comerciante de kimonos. Desde nuestro primer viaje a Japón, a Daniel le encanta ponerse un kimono por la mañana para escribir. Aunque tiene varios, nunca le bastan. Estoy totalmente decidida a llevarle uno. Nuestra amiga Akemi, que se los proporciona desde hace años, le preguntó en una ocasión: «¿Te sientes más centrado vestido con kimono?».

¿Centrado?

La ropa es rectilínea e invita efectivamente a mantenerse erguido.

着物

Kimono

En su tienda, el señor Kato no lleva kimono, sino traje. Quiere saberlo todo sobre mí. De dónde vengo, lo que pienso de Japón, si estoy de vacaciones… Es encantador y divertido, ha nacido en la región, lamentablemente no sabe nada de Murai. A propósito de las vacaciones, explica que, como no puede irse lejos durante mucho tiempo debido a su comercio, las pasa en las alturas o en las profundidades: hace alpinismo o submarinismo en lugares cada vez más altos o profundos.

Compro un hanten, una chaqueta corta afelpada como la que llevan los montañeses de esta región. Al señor Kato le encantaría venderme unas prendas con motivos de flores o de libélulas o, si no, un kimono aparentemente normal, pero forrado con una seda rara, el summum de la elegancia aquí, donde les gusta cuidar lo que no se ve. Con su corte en forma de T, el kimono no tiene en cuenta en absoluto la anatomía. Está formado por rectángulos de tejidos plegados y cosidos, sujetos por un ancho cinturón llamado obi que se anuda a la espalda. El kimono se lleva siempre con el lado izquierdo sobre el derecho, salvo cuando lo viste un difunto, pues en ese caso se cruza en el sentido inverso, con el lado derecho sobre el izquierdo. Al comerciante de kimonos le hemos caído tan bien

que nos recomienda su restaurante preferido, que no está incluido en la lista del hotel —se trata de un lugar para los lugareños, no para los turistas—. Nos lleva en su automóvil, un cubo con cuatro ruedas, como en los dibujos animados japoneses. Yuko, nuestra anfitriona, lleva un kimono negro con un obi rojo. Es una bella mujer de unos sesenta años. Nos instalamos en la barra, entre los parroquianos, que ven el béisbol en el televisor y entablan conversación con nosotras y nos ofrecen sake de su gruesa botella personal colocada encima de la barra. Durante nuestra estancia, cenaremos en el restaurante de Yuko todas las noches y nos despediremos de ella con cierta tristeza.

Cuando volvemos del restaurante, los futones han sido desplegados sobre el tatami. Kyoko me explica que pueden dormir de cinco a seis personas en la misma habitación. Está muy contenta. Para ella, es la hora del baño. Para mí, es la hora del primer baño. Nos ponemos el kimono y las sandalias de madera y bajamos al sótano del hotel, donde se encuentra la gran piscina de agua caliente. Alrededor del estanque humeante, mujeres de todas las edades, sentadas desnudas en pequeños bancos de madera, se enjabonan, se duchan, se cepillan el pelo, se lo enjabonan y se aclaran con grandes cubos de agua. Solo cuando consideran que están lo bastante limpias, entran en el agua límpida y disfrutan, chapotean y se ríen amistosamente. Es un momento de buena convivencia y de pura felicidad. ¿Existen baños mixtos? Sí que los hay. Kyoko tiene una amiga que ha tenido la oportunidad de probar uno.

Esta noche duermo con kimono. El futón flota sobre el tatami como una balsa. No está junto a ninguna pared en la que poder apoyarme, como de costumbre, para leer o escribir. Mi cuerpo está suave por el baño. Me siento a la deriva. La noche que llegué a Tokio, cuando estaba en pleno desfase horario, al quererme levantar, literalmente perdí el equilibrio. Los japoneses tienen una palabra intraducible, kanashibari. El kanashibari suele suceder por la mañana, cuando todavía estás medio dormido y te resulta imposible mover ni un solo dedo. Te das cuenta de que estás tumbando en el futón, clavado en el tatami. Los oídos te zumban como una señal y te llegan visiones: corros de fantasmas sin cabeza, criaturas en forma de nubes negras que te visitan íntimamente, aves de corral sentadas al lado de tu cara, risas de niñas alocadas. Me ciño el obi del

kimono y me concentro para hacer mi ejercicio diario de jin shin jyutsu, la corriente central. Una autoayuda para revitalizar todo el cuerpo. El ejercicio dura entre treinta y cuarenta minutos, y me quedo dormida en alguna de las etapas.

Autoayuda
La corriente central
de la energía

1a.

Coloco la palma de la mano derecha en el centro de la parte superior de la cabeza.

1b.

Coloco los dedos de la mano izquierda entre las cejas.
Esta etapa revitaliza la circulación de la energía profunda en el cuerpo, así como la memoria. Disipa la senilidad.

2.

Sin quitar la mano derecha de la parte superior de la cabeza, coloco los dedos de la mano izquierda en la punta de la nariz.
Revitaliza la circulación superficial de la energía en el cuerpo, así como las funciones reproductoras.

3.

Mantengo la mano derecha en el centro de la parte superior de la cabeza y coloco varios dedos de la mano izquierda en el esternón, entre los pectorales. Revitaliza la energía de la respiración (pulmones) y la energía de la pelvis (caderas).

4.

Siguiendo con la mano derecha en el centro de la parte superior de la cabeza, bajo la mano izquierda hasta la base del esternón, en la boca del estómago. Esto revitaliza la energía de la FUENTE DE VIDA, tanto en su parte ascendente como en su parte descendente.

5.

La mano derecha continúa en la cabeza. Bajo la mano izquierda

hasta colocar la palma de la mano en el pubis. Esto ayuda a fortalecer la columna vertebral.

6.

Mantengo la mano izquierda en el pubis. Coloco los dedos de

la mano derecha en la base de la columna vertebral (a la altura del coxis). Este paso revitaliza la energía de la FUENTE DE VIDA ascendente y ayuda a la circulación de las piernas y los pies.



En las escasas fotos que hay de Jiro Murai, aparece con kimono. En

una de ellas se le ve de cuerpo entero con un traje de cinco piezas. Sobre un kimono de color índigo o marrón, quizá de seda negra, ceñido por el obi, lleva un haori, una chaqueta larga un poco más clara. En los pies, unas sandalias y unos calcetines con el dedo gordo separado de los otros dedos; parecen los de un palmípedo. Ya no es joven. Tiene la frente despejada de un samurái y una figura delgada. La sobriedad del atuendo resalta su distinción, su autoridad natural, su nobleza de alma. En una segunda instantánea[8] —foto icónica que los instructores de jin shin jyutsu occidentales exponen curso tras curso, junto a la de Mary Burmeister—, se ve su rostro en primer plano. El fotógrafo le ha pedido que pose. Murai senséi se enfrenta al objetivo. Como si cediera por fin, después de muchas súplicas, levanta la barbilla, alegremente dudoso, y en su mirada hay cierta picardía. En otra foto, se le ve, vestido de kimono, en medio de un grupo de hombres y mujeres (con ropas occidentales) entre los que se encuentra Haruki Kato. Esta foto, que debió de tomarse en un curso, data de finales de los años cincuenta del siglo XX. Aunque el uso del kimono es una tradición anclada en la cultura, dejó de ser una prenda habitual después de la guerra. Es una vestimenta cara y complicada de llevar en la vida moderna. ¿Quizá el especialista de medicina oriental quiere diferenciarse de un practicante de medicina holandesa (así es como llaman en Japón a la medicina occidental)? ¿El maestro viste siempre así o solamente cuando va a Tokio, una vez al mes, a aplicar tratamientos y a enseñar? En aquel momento vivía en Tsujido, una localidad turística de la costa del Pacífico, en la bahía de Sagami, enfrente de Enoshima, islita que a menudo viene reproducida en las estampas. En la actualidad, Tsujido está a una hora de tren de Shinjuku (una estación de Tokio). En la época de Jiro Murai, Tsujido era un lugar de vacaciones para los habitantes de Tokio, pero también una localidad que contaba con sanatorios. ¿Atendió Jiro Murai a los enfermos de tuberculosis, la gran enfermedad de la época? Yendo en tren, se ve por un lado el mar y, por el otro, después de la lluvia, el monte Fuji. No me imagino a Murai conduciendo con esa vestimenta. El lado misterioso de Japón, en el arte de jin shin jyutsu, se me aparece contenido por entero en este kimono.

Más adelante, Kyoko me mostrará una foto de ella con un kimono de fiesta que heredó de su madre. Al año siguiente, en la Universidad Meiji, el día de la entrega de diplomas, admiraré los

kimonos de los estudiantes, a cuál más colorido.

[8] Véase la fotografía de la p. 26.

Año del Perro

Hermano menor

El séptimo día

Jiro Murai nació en 1886 en el seno de una familia de médicos.

En la familia tradicional era costumbre llamar a los hijos por su orden de nacimiento: Taro o Ichiro, el mayor; Jiro, el segundo hijo; Saburo, el benjamín; Kenshiro, el cuarto. Jiro puede combinarse con un prefijo: Kojiro, Shinjiro, Yojiro… Se puede añadir también el signo del zodiaco: Usaburo (el tercer hijo, nacido el año de la Liebre). El escritor Lafcadio Hearn, que viajó a Japón en la época en que Jiro Murai era niño, cuenta lo siguiente: «Por ejemplo, a la hora del almuerzo, se sirve primero al hermano mayor, después al segundo y así sucesivamente. Se puede realizar una excepción si hay un niño muy pequeño que no esté obligado a esperar. Esta costumbre explica la expresión popular “señor arroz frío” (Hiameshi-san) para referirse de forma distendida al segundo hijo, que tiene que esperar a que se sirvan primero los mayores y los niños pequeños y por ello siempre toma el alimento frío».[12]

El nombre revela a la persona, dice el proverbio. Nombrar al recién nacido es, por lo tanto, algo muy importante. Esta misión se confiaba al padre o al abuelo, a falta de un sacerdote sintoísta o budista… La ceremonia familiar del Nazuke, o del «don del nombre», tiene generalmente lugar el séptimo día del nacimiento. El pequeño Murai recibió el nombre de Jiro, como su contemporáneo Osaragi Jiro (1897-1973), el autor de los 47 Rônins. Jiro como Yasujiro Ozu (1903-1963), el célebre director de Cuentos de Tokio y de Primavera tardía. Jiro como Ichimonji Jiro, personaje de Ran, la obra maestra de Akira Kurosawa, inspirada en El rey Lear de William Shakespeare.

El rito miya-mairi tiene lugar treinta días después del nacimiento.

El bebé, envuelto en su kimono de recién nacido, es sujetado con una ancha banda de tela a la espalda de su madre, que, a su vez, viste su kimono de los días festivos. Toda la familia los acompaña en procesión hasta el santuario sintoísta, donde el niño es presentado al kami tutelar de la familia. El sacerdote recita el ritual y agita por encima de la cabeza del bebé el bastón sagrado, adornado con banderas de papel plegadas en zigzag (gohei) con el fin de ahuyentar todo lo que el niño pueda traer de impuro del otro mundo. Finalizada la ceremonia, la madre va con su hijo de casa en casa, visitando a los amigos y ofreciéndoles pastas dulces (ame). A cambio recibe figuras de perritos de cartón piedra, Inu-Hariko, animales encargados de velar por la salud del pequeño. La fiesta finaliza en la casa con un almuerzo ofrecido a la familia. Como todos los bebés japoneses, el pequeño Jiro presenta una mancha azul en la parte inferior de la espalda, en la zona del sacro. Mientras yo trabajaba en este libro, nació una niña, Madoka, en una casa de unos amigos de Kyoko. Me emocioné cuando Kazumi y Yasuko, al ir a cambiar el pañal a Madoka, me invitaron a ver la famosa mancha azul. «A ti que te interesa todo lo japonés ¿quieres ver la mancha azul de nuestra hija? —me preguntó Kazumi—. La mancha es completamente redonda, muy azul y del tamaño de la uña del dedo pulgar. Desaparecerá antes de dos años. Madoka significa “redonda”, redonda como la luna, como el universo».

En Japón, el día del nacimiento no se celebra como en Francia porque todos los cumpleaños se festejan al principio del año. Cuando un bebé nace se considera que tiene ya un año. Si nace el 31 de diciembre, tendrá, por tanto, dos años al día siguiente de su venida al mundo.



Perro

[Mula-I Jilo], tal como se pronuncia en japonés, donde las r se pronuncian [l] y el apellido precede al nombre de pila, nació en

1886.

El mes y el día no aparecen mencionados en ninguna parte. En la astrología japonesa, Jiro Murai es Perro de Fuego. El Perro de Fuego posee un enorme encanto. Dulce, amigable, es, no obstante, capaz de ser insolente si le obligan a hacer cosas que él no quiere. El Perro de Fuego es muy fiestero. Su naturaleza optimista es apreciada por sus amigos. Es un artista. Honesto y sincero, acaba todo lo que empieza.

Este retrato astrológico divulgado por internet debe ser tomado por lo que es. Sin embargo, cuando leo que «el Perro de Fuego es muy fiestero», no puedo por menos de pensar en la turbulenta juventud de Jiro Murai y en sus excesos de todo tipo, causantes de la enfermedad que cambió su vida.

Hubo un tiempo en que los médicos eran astrólogos. Hipócrates (460-356), el padre de la medicina, sentó las bases de la tipología astrológica. Su teoría de los humores se apoya en la clasificación de las constituciones en cuatro temperamentos: melancólico, colérico, sanguíneo y flemático. El organismo es sensible al medio ambiente. El hombre evoluciona en interacción con el universo. Claudio Galeno (129-216), Nicolás Copérnico (1473-1543), Paracelso (1493-1541) y Nostradamus (1530-1566) siguieron sus pasos. Samuel Hahnemann (1755-1843), inventor de la homeopatía, «el médico maldito», se basó en los textos de Hipócrates para establecer su ley de la similitud. El norteamericano Andrew Taylor Still (1828-1917), fundador de la osteopatía, que durante toda su vida buscó otra vía en el arte de sanar y, por tanto, en el conocimiento de uno mismo, se interesó por la astrología. El psicoanalista suizo Carl Jung (1875-1961), que introdujo el concepto de inconsciente colectivo, también la estudió.

Como investigador del jin shin jyutsu, Jiro Murai estudió a Hipócrates, Pitágoras y todos los griegos. Familiarizado con la astrología china (basada en la Luna), explorará las correspondencias de esta con la astrología occidental (basada en el Sol), y también probablemente con el calendario maya[13].

En la medicina tradicional china, los órganos están asociados a los planetas. El ritmo del zodiaco lo recorre todo. Se convierte en el

círculo de las lumbares.

En el jin shin jyutsu, en el Texto II, escrito por Mary Burmeister, cada órgano está asociado a un signo: Aries con el pulmón; Tauro con el colon; Géminis con el estómago; Cáncer con el bazo; Leo con el corazón; Virgo con el intestino delgado; Libra con la vejiga; Escorpio con el riñón; Sagitario con el diafragma; Capricornio con el ombligo; Acuario con la vesícula biliar; y Piscis con el hígado.

Los signos del zodiaco hablan de continuidad, no de diferencia. Cada uno de nosotros somos los doce signos del zodiaco.

La vida empieza en Aries. Para nacer, es necesaria la energía del carnero. La energía del carnero dice: «Heme aquí, aquí estoy». En nosotros tenemos todos los aspectos de la energía, que se transforma de signo en signo. Los necesitamos. Si alguno de los aspectos se impone sobre los demás, ello causa desarmonía.

Los japoneses importaron el zodiaco de China hacia el siglo vii. En el ciclo chino-japonés hay doce años, cada uno de los cuales está simbolizado por un animal. Doce años es el tiempo que tarda el planeta Júpiter en girar alrededor del Sol.

Los doce animales de la astrología chino-japonesa son:

Ne (zumi) — Rata

Ushi — Buey

Tora — Tigre

U (sagi) — Conejo (o Liebre)

Tatsu — Dragón

Mi — Serpiente

Uma — Caballo

Hitsuji — Oveja

Saru — Mono

Tori — Gallo

Inu — Perro

I (noshishi) — Jabalí (o Cerdo)

Estos doce signos se combinan con los cinco elementos cósmicos (metal, agua, madera, fuego y tierra) para formar un ciclo completo de sesenta años. El ciclo comienza siempre por Ki-no-E Ne (madera, hermano mayor, Rata) y termina invariablemente por Mi-zu-no-To I (agua, hermano menor, Jabalí). Los términos de «hermano mayor» y «hermano menor» son a veces considerados como equivalentes de «positivo» y «negativo». Los elementos cósmicos son asimilados a las personas según la última cifra del año de nacimiento:

Ka-ne (el metal): 0 y 1

Mizu (el agua): 2 y 3

Ki (la madera): 4 y 5

Hi (el fuego): 6 y 7

Tsuchi (la tierra): 8 y 9

Los cinco elementos encarnan las fases de un ciclo. La teoría de los cinco elementos constituye, junto al yin y el yang, la base de la medicina china.

El jikkan (ciclo de los elementos: diez años) y el jyunishi (ciclo de los animales: doce años) servían para medir el tiempo. Cinco ciclos de doce años corresponden a la vida de un hombre. Antiguamente, las edades se hallaban repartidas en tramos de veinte años.

Desde el nacimiento hasta los veinte años: la infancia o la juventud. En Japón, el segundo lunes del mes de enero es un día festivo. Ese día se celebra la mayoría de edad (Seijin) de los jóvenes que acaban de cumplir veinte años.

Desde los veinte hasta los cuarenta años: la mediana edad.

Desde los cuarenta hasta los sesenta años: la vejez. El aniversario de los sesenta años es festejado con una ceremonia llamada Kanreki (finalización del calendario).

A los sesenta y un años empieza una nueva vida.

El jin shin jyutsu cuenta la historia de la energía que se transforma y se densifica, lo que Mary Burmeister llama «El estudio de las profundidades». Cada profundidad corresponde a una edad. La primera profundidad, de cero a quince años. La segunda, de dieciséis a treinta años. La tercera, de treinta y uno a cuarenta y cinco años. La cuarta, de cuarenta y seis a sesenta años. La quinta, después de los sesenta. La sexta, el regreso a la no-forma.

猫

Gato

Los doce animales del ciclo (llamado jyunishi) no han sido escogidos al azar. Cuenta la leyenda que, en el parinirvana (la muerte) de Buda, además de los numerosos fieles que acudieron a la cremación, se pudo ver a algunos animales. La rata llegó la primera, seguida del buey (o vaca), del tigre, del conejo (o liebre), del dragón, de la serpiente, del caballo, de la oveja, del mono, del gallo, del perro y del jabalí (o cerdo). El gato no acudió.

En la religión budista, el gato ocupa un lugar aparte, un lugar capital. Es un ser espiritual, clarividente y totalmente libre que tiene el poder de curar. En Japón, es también un amuleto. El Maneki Neko («el gato que invita a pasar») es una estatua

tradicional que representa a un gato sentado que levanta la pata a la altura de la oreja. Se celebra el 29 de septiembre. Es tradición instalar el Maneki Neko a la entrada de las tiendas para atraer la suerte y la felicidad. La pata izquierda es la suerte; la pata derecha, la felicidad.

Blasón

Honor de la casa

Tesoro escondido

El 15 de marzo de 2017, a las diez de la mañana, Kyoko y yo empujamos la puerta del Ayuntamiento de Daishoji para ir al registro civil. La ley japonesa especifica que todo hogar debe señalar los nacimientos, matrimonios, divorcios y decesos a su autoridad local, que compila dichos datos en un árbol genealógico, el koseki. El Ayuntamiento de Daishoji es una construcción reciente; sin embargo, la gran sala del registro civil solo está calentada por una simple estufa de petróleo, encerrada en un parquecito de rejilla, para evitar cualquier peligro de incendio. Encima de la estufa, una gran tetera aguarda la hora del té. En la ventanilla número cinco, una encantadora empleada nos explica con mucho tacto que, al no ser de la familia, no podemos tener acceso al koseki de Jiro Murai.

Ni ella ni sus colegas, consultados discretamente, han oído hablar de él ni del jin shin jyutsu. No conoce a ningún Murai, médico o no, en el lugar. Nos aconseja que vayamos a la biblioteca municipal.

Hasta la Segunda Guerra Mundial, no es el individuo, sino la «casa», el ie —más generalmente, el hogar—, lo que se encuentra consignado en el registro civil. La casa, que reagrupa a veces a más de veinte personas, abuelos, padres, hermanos y hermanas, tíos y tías, y servicio doméstico, engloba a los vivos y también a los muertos, e incluso a los que todavía no han nacido. Es así una especie de lugar de mediación entre los humanos y los kamis venerados por cada estirpe.

Cuando un miembro de la familia comete una falta, ensucia el honor de la casa. Todo se halla consignado en el koseki, que sigue a la familia ad vitam aeternam. El cabeza de familia tiene autoridad sobre todos los miembros de la misma. A cambio, tiene la

obligación de atender a las necesidades de cada uno de ellos. Este estatus de jefe de clan se transmite del padre al hijo mayor junto con el conjunto de los bienes. Si no hay hijos, la que hereda es la hija mayor. El matrimonio tiene la función de asegurar la estirpe, de perpetuar el culto a los antepasados y conservar la totalidad del patrimonio. Para asegurar la perdurabilidad de la casa, a menudo se recurre a la adopción. Está la casa cepa y las casas ramas, adjudicadas al hijo pequeño, a la hija cuyo marido ha sido adoptado o (entre los campesinos) a un agricultor digno.

En la película Vida de Oharu, mujer galante, Kenji Mizoguchi retrata este Japón feudal, estructurado en castas y en casas. Oharu, joven noble hija de Okui Shinzaemon, samurái del templo Chion-In, es sorprendida con Katsunosuke, un muchacho de una clase inferior que pertenece a la casa del señor Todo. La falta es juzgada por el prefecto de Tokio, que dice: «Vuestra pertenencia al palacio os vedaba todo trato con hombres de baja condición. Habéis infringido, por tanto, la norma. Esta conducta incalificable merece una sanción ejemplar. Sois expulsada de la capital. Vuestro padre y vuestra madre, responsables de vuestra educación y de vuestra vigilancia, son igualmente merecedores de la misma sanción y os acompañarán». El joven es ejecutado sin contemplaciones. El padre, la madre y la hija, desterrados, se despiden de su familia en un puente y se van a vivir al campo. El padre está furioso con su hija, hasta que la suerte llama a la puerta, y el señor Matsudaira, que no consigue tener descendencia con su esposa, busca una joven con la que procrear. Oharu es elegida por su físico (no tiene ni un solo lunar en el cuerpo, tiene los dientes blancos, la nariz como es debido y los ojos lo suficientemente separados). Examinada por un médico y declarada capaz de tener hijos, se integra en la casa del señor, pero es expulsada, sin que le den ni un céntimo, después de haber traído al mundo al heredero. Esto supone para Oharu un largo vagabundeo de casa en casa, vagabundeo repleto de sinsabores, hasta su decadencia total: la prostitución y la mendicidad.

Cada nombre de casa (ie) está asociado a un blasón (kamon), que aparece inscrito en las sepulturas. Al principio era un privilegio exclusivo de la aristocracia y luego de los guerreros. Más tarde el mon se extiende, a partir del siglo XII, a todas las castas, y sirve

para transmitir un mensaje ante una población a menudo iletrada (por ejemplo, la indicación de la procedencia para los artesanos; la identificación de una actividad o de una tienda; la marca de una propiedad…). Cada casa posee su tumba en el cementerio, con su blasón. Por consiguiente, el sepulcro Murai, encontrado en el pequeño cementerio, cerca de los cipreses de Kayano Osugi, es la prueba de que hubo por aquí una casa Murai. Por su parte, los adornos budistas nos recuerdan que la medicina ha sido durante mucho tiempo un asunto de religión.

En el Japón de antes de la era Meiji, la sociedad se rige por un sistema de castas. En la parte superior están los guerreros, que comprenden a los sogunes, los samuráis y sus familias. Debajo, los que crean la materia que permite vivir, esto es, los campesinos. Más abajo todavía están los artesanos, los que transforman. En lo más bajo de la jerarquía se encuentran los comerciantes, porque el dinero está considerado como algo sucio —esto, por supuesto, es algo teórico—. Al margen de estas cuatro castas quedan los parias, burakumin. Cuando se nace burakumin, no se puede esperar cambiar de grupo. Esta casta comprende todos los oficios relacionados con la muerte: carniceros, curtidores, empleados de pompas fúnebres… Y más al margen todavía se hallan los intocables, hinin, los no humanos: los criminales y los mendigos, que, sin embargo, tienen la posibilidad de reinsertarse en la sociedad.

En Los cuentos de la luna vaga después de la lluvia, Kenji Mizoguchi sitúa la acción en el siglo XVI y junto al lago Biwa. Dos ambiciosos aldeanos quieren aprovecharse de la guerra para cambiar de condición. El primero se convertirá en un rico señor al casarse con un fantasma, y el otro, en un prestigioso samurái al matar al enemigo del señor. Estos cambios de casta, que no están en la naturaleza de las cosas, tendrán consecuencias en la vida de sus familias de origen. La mujer del primero será asesinada, y la mujer del segundo, prostituida. Viajando entre lo visible y lo invisible, los dos hombres acabarán por reencontrar el verdadero sentido de su vida.

Si los miembros de una misma familia viven juntos, es también para trabajar juntos. La familia tradicional es un cuerpo que ejerce un

oficio. En la casa Murai son médicos.

En el Japón del periodo Edo (1600-1867), el estatus de médico ocupa, entre los intelectuales, un lugar importante, y atrae a gente de todos los medios sociales, sobre todo a samuráis.

En 1886, cuando Jiro Murai viene al mundo, Japón, recluido en sí mismo desde hace dos siglos, se ve obligado a abrirse debido al comodoro Perry y sus famosos «barcos negros». El 8 de junio de 1853, cuando el oficial de la Armada de los Estados Unidos echa el ancla en la bahía de Tokio con sus cuatro barcos de vapor (el Mississippi, el Plymouth, el Saratoga y el Susquehana), trae un mensaje del presidente Fillmore en el que exige a las autoridades japonesas que se sometan a las leyes del comercio exterior. Los japoneses ceden.

Han tomado conciencia de su retraso y van a lanzarse en cuerpo y alma a la conquista del progreso. A partir de 1853, el ferrocarril recorre el archipiélago, los faros parpadean en las costas, se crea un servicio postal, y la escuela se declara obligatoria. La capital, trasladada de Kioto a Edo, toma el nombre de Tokio. En 1868, el emperador Mutsuhito, que inaugura la era Meiji, declara que «por la salud del imperio, el Saber será buscado allí donde se encuentre».

En la casa Murai —larga estirpe de médicos seguidores de la medicina científica—, Jiro, el hermano menor, con una personalidad contradictoria, evolucionará a contracorriente de su tiempo. Mientras que los suyos irán olvidando progresivamente sus raíces, lanzándose a tumba abierta a un futuro occidentalizado —una pérdida de identidad de la que da testimonio el escritor Yukio Mishima—, Murai dedicará su vida a buscar un «tesoro escondido» en la sabiduría milenaria, con miras a ofrecer a cada cual el medio de ayudarse a sí mismo.

Dos, en japonés, se dice ni.

Dos/segundo

Doble/cambiante

二

Dos

Es el número de las ambivalencias y de los desdoblamientos, la más radical de las divisiones. Para los chinos, la dualidad se expresa por medio del yin y el yang. Son inseparables y marcan el ritmo del mundo. Designan el aspecto luminoso y el aspecto oscuro de todas las cosas, lo negativo y lo positivo, lo femenino y lo masculino, lo terrestre y lo celeste. El yin y el yang, aunque representen dos contrarios, nunca se oponen por completo. Entre ellos hay siempre un periodo de mutación que permite una continuidad. En todo hay unas veces yin y, otras, yang en el origen del movimiento y el dinamismo. En Japón, el jikkan y el jyunishi corresponden al yin y al yang chinos.

Kyoko me pregunta si el 2 significa algo en jin shin jyutsu.

Jiro Murai identificó veintiséis zonas diferentes del cuerpo llamadas «cerraduras energéticas de seguridad». Cada cerradura es denominada con un número del 1 al 26 que tiene su razón de ser. El jin shin jyutsu es el conocimiento de las veintiséis cerraduras energéticas de seguridad. El número 26 significa «completo»: el estado del Ser en el momento presente.

La cerradura energética de seguridad número 2 se encuentra en la base de la columna vertebral, en la cresta iliaca, a los lados izquierdo y derecho de la cadera. Hay un proverbio chino que dice: el 1 crea el 2, el 2 crea el 3, el 3 lo crea todo. Si el 1 (situado en la cara interna de la rodilla) corresponde a la expiración y el 2 es la inspiración, el 3 es, por tanto, el movimiento. La cerradura número 2 está asociada a la fuerza vital, que se encuentra en todos los seres, y a la sabiduría.

Para aliviar cualquier tipo de dolor de espalda y armonizar la respiración o la digestión, basta con colocar las manos en las cerraduras número 2, a la derecha y a la izquierda de la cadera. Es

algo que uno suele hacer de forma natural cuando está extenuado.

Al regresar al hotel, encontraré un mensaje de correo electrónico de mi hermano mayor, porque yo también soy la segunda, el hijo del medio, entre dos varones. Patrick es un viajero minucioso; explora Francia desde siempre, a pie, a caballo o en barco, atento al menor detalle, al mínimo cambio. Ese día me escribe: «Gracias por las noticias de Japón. Las que yo tenía databan de lo que Nicolas Bouvier cuenta de sus dos largas estancias en los años sesenta (uno de sus hijos nació allí). Él describía ya la gran urbanidad de los japoneses que, si uno no tiene cuidado, puede acarrearle fácilmente problemas o, al menos, una gran incomodidad».

Nicolas Bouvier, escritor y viajero, tradujo el diario de viaje del poeta Basho, que recorrió 2.350 kilómetros en cinco meses, subiendo desde Kioto hacia la prefectura de Ishikawa, donde me alojo con Kyoko. En 1689, en Senda hacia tierras hondas, Basho escribe: «Para aquellos que dejan flotar sus vidas a bordo de un barco o envejecen conduciendo caballos, todos los días son viaje y su casa misma es viaje».[14]

Nombre de los ancestros

Pozos y pueblo

Kanjis

La provincia sigue siendo en todas partes la provincia. La pequeña ciudad destila un aroma de tedio que no tiene ni edad ni fronteras. En la biblioteca —un edificio moderno situado junto al Museo de la Porcelana—, nos recibe con muchas reverencias la señora Shimizu. Para nuestra gran sorpresa, nos dice que hace un rato que nos espera. El ayuntamiento ha avisado a la biblioteca, que enseguida ha designado a una empleada para recibir a la extranjera y a su acólita. ¡Qué detalle! Bajita, regordeta y envuelta en un delantal azul, la señora Shimizu está encantada con la idea de guiarnos y ya ha pensado cómo podría ayudarnos. Enseguida nos orienta hacia el departamento de las obras dedicadas a la región. Entre las estanterías, Kyoko me susurra al oído que su hermana también se llama Shimizu, está casada con un hombre que se apellida Shimizu. ¡Es una señal! Seguida de una segunda: en las estanterías, mi amiga coge con franca alegría un libro de Hiroshi Takada. Hablando con la señora Shimizu, descubre que este escritor amigo de su madre, autor de una famosa serie sobre el gato, de ensayos sobre la nieve y sobre los papeles japoneses, vivió en esta región.

La señora Shimizu coloca unas obras sobre la mesa, algunas escritas por el padre del exalcalde, y otras, por un médico cuyo nieto sigue pasando consulta en una clínica de la ciudad. Con esto tenemos suficiente para continuar nuestra investigación. El número de médicos es impresionante (los franceses son todos escritores; los italianos, arquitectos; los japoneses, médicos…). En los límites de la ciudad, existe incluso un barrio de médicos y, cuando me entero, me imagino enseguida que Jiro Murai pasó en él su infancia. Kyoko busca a los Murai en el listín de teléfonos y encuentra a una tal Kumiko Murai. No podremos localizarla.

A lo largo de mi periplo, cada vez que crea iluminar una sombra, surgirán otras tres. ¡Qué alegría me entró al enterarme de que murai significa «pueblo»!

Quizá Jiro Murai escriba su manual de jin shin jyutsu para los habitantes del pueblo —del más noble al más pobre, del más erudito al más simple, del más joven al más anciano— para que cada uno aprenda a practicarlo consigo mismo a diario, como una higiene de vida, o bien como terapia en caso de enfermedad.

El pueblo (mura) es el tipo de municipalidad más pequeño de Japón.

Murai —pronunciado [mula-i]— está formado por dos kanjis. El segundo carácter, i, significa «pozo». ¿Qué sería de un pueblo sin el pozo que da acceso a la fuente?

Me he estremecido por un momento cuando me he enterado de que una i podría también significar «médico». Mura-i: «médico del pueblo». ¡Demasiado bonito! Pero no: esa i corresponde a un kanji diferente.

Aparecidos en China en el siglo XVI a. C., los kanjis eran pictogramas que representaban con un dibujo lo que significaban. Llegaron a Japón en el siglo IV d. C. En aquella época, los japoneses, que no tenían escritura para su propia lengua, se los apropiaron.

Cuenta una leyenda que, antes de la invención de la escritura, los nipones se comunicaban entre sí enviándose piedrecitas. Una piedrecita en forma de corazón significaba «Te quiero»; una piedrecita blanca y lisa, «Todo va bien»; una piedra rugosa, «No es fácil»…

Un buen diccionario de kanjis incluye más de 4.000. Después de la Segunda Guerra Mundial, con miras a una simplificación del aprendizaje, el Gobierno compuso una lista de 1.850 kanjis llamados corrientes. Esta lista se completó con otra adicional de 284 kanjis que sirven para escribir nombres y apellidos.

El 19 de septiembre de 1870, el Consejo Supremo de Meiji concedió

al conjunto de la población, sin distinción de casta o de clase, la autorización de tener un patronímico. Cinco años más tarde, la autorización se convirtió en una obligación: «A partir de ahora todo el mundo debe declarar un apellido; quien no conozca el apellido de sus antepasados debe producir un apellido nuevo». Hasta entonces, el portar el patronímico, como el portar armas, estaba prohibido a los que no provenían de la casta de los nobles y de los guerreros. Un guerrero de alto rango era presentado así: nombre del feudo + nombre del castillo + apellido del clan + rango de corte + apellido verdadero. En el Kojiki, leemos: El Superior-Señor-de-la-Gran-Provincia también llamado Poseedor-del-Gran-Nombre o Superior-de-Planicies-de-Cañas, o también Superior-Ocho-Mil-Lanzas o finalmente Espíritu-del-País-de-la-Vida. Tiene en total cinco nombres.

En los registros de los templos, los campesinos inscribían el nombre de su pueblo, seguido de su nombre propio o de su apodo. Los comerciantes o los cortesanos utilizaban su razón social o su marca comercial. En el cine japonés, oímos a los niños llamarse entre ellos: «hermano mayor», «hermanita»…

El plebeyo, al que se prohibía tener un patronímico, era llamado de múltiples maneras.

El nombre de la casa (ie) o de la rama (myoji).

El nombre de niño, que se deja de usar después de la ceremonia que da paso a la edad adulta (genpuku).

El nombre verdadero (imina). Es una suerte de identidad secreta. Solamente se emplea en las ceremonias oficiales y tal vez en la intimidad amorosa.

El nombre adornado, otro nombre de infancia.

El nombre corriente, utilizado por los extranjeros.

El apodo, elegido por una tercera persona.

El nombre letrado. Mientras que los otros nombres se reciben, este puede elegirse. Aunque los artistas y los intelectuales son los

mayores inventores de nombres letrados, estos no son seudónimos.

El nombre póstumo.

Estos nombres, que resonaban de forma diferente según los momentos de la vida e incluso en la muerte, giraban alrededor del individuo como una espiral en torno a un eje, como la espiral de la energía que va de la piel superficial al hueso.

El nombre en Japón no es una historia; es una epopeya.

La era Meiji, que saca a Japón de su aislamiento y lo abre al extranjero, realiza una revolución social y cultural increíble. Los plebeyos, conminados a tomar un nombre, se apropian entonces de los patronímicos existentes en las clases nobles, o bien eligen nombres que reflejan su actividad, o nombres de lugar (casi el ochenta por ciento de ellos están relacionados con la naturaleza).

Entre los apellidos más utilizados, he encontrado los siguientes:

渡辺

Watanabe («barquero»), como Watanabe Kyoko o Watanabe Kazan (1793-1841), pintor y samurái. Ocupa el quinto lugar dentro de los patronímicos.

加藤

Kato («glicinia»), como Kato Haruki, el discípulo de Murai; Kato Sadaki, su hijo; Kato, el comerciante de kimonos; el escritor Shuson Kato. Ocupa el lugar número 11 dentro de los patronímicos.

村井

Murai, como Murai Jiro, ocupa el lugar 338 dentro de los

patronímicos.

¿De dónde viene el apellido Murai? ¿Pertenecía la familia de Jiro a la casta de los privilegiados, o bien adoptó este patronímico en 1875? ¿Tomó Jiro Murai un «nombre artístico»?

Le conté esta hipótesis a Gaku Kondo, de visita en mi casa y perteneciente a una saga de médicos y de samuráis. Me dijo que su propia madre había heredado el patronímico de su tío, y que ella, a su vez, se lo había dado a su marido y a sus hijos. Me sorprendió:

—¿Quieres decir que tu padre renunció a su apellido sin problema alguno?

—Sí —me dijo Gaku—. Tenía siete hermanos; no le importó.

—¿Cómo se hace?

—Se va al ayuntamiento y se pide que el cambio de apellido se inscriba en el koseki.

El famoso archivo conserva, por supuesto, un registro de todo.

Navegando en internet por los archivos de los samuráis, me topo con un Murai, Murai Sadakatsu (1547-1582). Sirvió a Oda Nobunaga, el célebre jefe del clan Oda, en el origen de la unificación de Japón. En 1573 Oda Nobunaga lo nombró administrador jefe de Kioto. Las tierras del clan Oda se extendían hasta Kaga.

Finalmente, me enteraré de que, en el sogunato de Edo (1603-1868), los médicos, lo mismo que los sabios y los curas sintoístas, podían llevar apellido, aunque no fueran samuráis.



La lluvia

Llueve a cántaros. Trombas de agua.

Es una lluvia japonesa.

En las películas japonesas, la lluvia es un personaje.

Como en Rashomon, la película de Akira Kurosawa. Para protegerse de la lluvia torrencial, un leñador, un bonzo y un criado se refugian bajo las ruinas de un viejo pórtico, Rash-O-Mon, en el antiguo Kioto. El leñador da cuatro versiones diferentes de un mismo hecho: la versión de la mujer, la del presunto asesino, la del fantasma de la víctima y la suya. Ryunosuke Akutagawa (1892-1927), el autor del relato Rashomon (1915), en el que está basada la película, plantea el asunto de lo real. ¿Qué es la realidad?

En el primer nivel, el físico, está la realidad material de los hechos, gestos y palabras del «crimen».

En el segundo nivel, el fisiológico, está la realidad sensorial de la percepción de los sonidos y luces.

En el tercer nivel, el psíquico, está la realidad imaginaria de los significados y valores.

En el cuarto nivel, el simbólico, está la realidad cultural de los principios morales y religiosos.

Así, la escena de un mismo crimen puede ser contada, modificada y reinterpretada según los niveles de conciencia de los testigos.

El viaje en jin shin jyutsu es especial y único en cada persona, según su nivel de conciencia. La conciencia es estar disponible a lo que sucede en el momento presente. «No hay errores —decía Mary Burmeister—; solo experiencias. La persona a la que hay que perdonar es uno mismo».

Canto de pájaro

Porcelana y repostería

Precauciones

No para de llover.

«Llueve en mi corazón / como llueve en la ciudad». ¿Sería Verlaine japonés?

En Japón no se dice «Te echo de menos», sino «Hay tristeza sin tu presencia».

Kyoko me lleva a la cafetería del Museo de la Porcelana. Lo que en Francia solemos entender por cafetería es un lugar ruidoso con mesas ocupadas aún por los restos de los clientes anteriores. Aquí no hay nada de eso: todo es silencio, armonía y belleza… El interior vibra en perfecta sintonía con el jardín zen que se divisa en el exterior. Nuestro vecino ha desvalijado la biblioteca y se ha instalado aquí para trabajar. Intuyo que está preparando un viaje. Una señora con kimono, como salida de una estampa, viene a nuestra mesa para tomar la comanda, y se inclina a cada palabra. Un poco más tarde, nos traerá dos bandejas de madera lacada con los pasteles y el té servidos en bonitas tazas de cerámica —se dirían pequeños cuadros—; señalemos, de paso, que en Japón las tazas no tienen asa. Se cogen con ambas manos, una las sujeta por debajo y la otra por el lateral. Mientras introduzco mis palillos en un pequeño cubo pastoso de judías rojas, me acuerdo de la amiga de Kyoko, Misako Nemoto, a quien conocí el día que llegué a Japón, y de lo que decía en su texto sobre los sabores: «Al llegar a París por primera vez […] echaba de menos los pasteles de crema, ligeros y dulces, las castañas ahumadas tiernas y delicadas, los helados de leche y no de crema o de vainilla, las mandarinas en conserva ácidas y pulposas a voluntad. […] Creo que la barrera es tanto más alta e infranqueable cuando se trata de los sabores que se

encuentran en los dulces. En general nos cuesta más familiarizarnos con los postres de las otras culturas culinarias que con los platos salados».

Suscribo por completo esta teoría. Me encanta la comida japonesa, pero prescindo de buena gana de los postres, y no me imagino en absoluto echándolos en falta, aunque me he acostumbrado tanto al sabor de los caramelos de algas comprados en la estación que intentaré llevarme algunos…

トイレ

Aseos

Antes de regresar, hacemos una parada en los servicios públicos, como dicen los norteamericanos. Siempre tengo ciertas reservas a la hora de entrar en los servicios públicos y, si voy con una amiga, elijo la puerta más alejada de la suya. Aquí, puedo abandonarme sin temor: el ruido del pis es inmediatamente cubierto por un canto de pájaro. Los japoneses vacían su vejiga a cada momento por precaución, aunque no tengan ganas, me dice Kyoko, que, como la mayoría de la gente, tiene en su casa un váter de alta tecnología, con tapa caliente y ducha-bidé para la higiene íntima. No se trata de gadgets; los japoneses no conocen la calefacción central, calientan las habitaciones por separado, y la tapa caliente está lejos de ser un lujo en unos aseos a veces glaciales en invierno. En cuanto a la ducha-bidé, ayuda en caso de estreñimiento y hemorroides. Japón siempre ha tenido un nivel de higiene muy alto, y los toire («aseos») parecen haber sido utilizados desde los albores de la civilización. Los primeros sistemas de alcantarillado datan del periodo Yayoi (del 300 a. C. al 250 d. C.). En 1585, en su Tratado sobre las contradicciones y diferencias en las costumbres entre los europeos y japoneses, Luis Frois comenta: «Nuestras letrinas están situadas detrás de las casas, apartadas; las suyas están en la parte delantera, a la vista de todo el mundo». «En las letrinas, nosotros nos sentamos, mientras que ellos se colocan en cuclillas. En Europa,

el estiércol de los caballos se echa en las huertas y el de la gente en vertederos; en Japón, el de los caballos se echa en los vertederos y el de la gente en las huertas».[15]

En 1933, en su Elogio de la sombra, Junichirô Tanizaki nos ofrece una visita guiada a los santos lugares: «Siempre apartados del edificio principal, están emplazados al abrigo de un bosquecillo de donde nos llega un olor a verdor y a musgo; después de haber atravesado para llegar una galería cubierta, agachado en la penumbra, bañado por la suave luz de los shoji (mampara móvil) y absorto en tus ensoñaciones, al contemplar el espectáculo de jardín que se despliega desde la ventana, experimentas una emoción imposible de describir. El maestro Soseki (1867-1916), al parecer, decía que uno de los grandes placeres de la existencia es ir a obrar cada mañana, precisando que era una satisfacción de tipo esencialmente fisiológico».[16]

En un lugar así, Jiro Murai tuvo todo el tiempo del mundo para meditar sobre la importancia energética de la vejiga.

En el curso de sus investigaciones, el maestro Murai descubre que el cuerpo está atravesado por unos esquemas energéticos, o flujos. Dichos flujos son como ríos de energía que corren por cada uno de nosotros. Los tres ríos principales son la corriente central de energía y, a cada lado del cuerpo, los supervisores, izquierdo y derecho. Forman los llamados flujos de la trinidad.

Además de estos tres flujos, existen doce flujos de órgano: pulmones, colon, estómago, bazo, corazón, intestino delgado, vejiga, riñones, diafragma, ombligo, vesícula biliar e hígado.

El jin shin jyutsu es el conocimiento de los circuitos de nuestras doce funciones energéticas físicas «individualizadas». Es el arte de saber revitalizar dichas funciones a través de la energía universal.

La función energética de la vejiga empieza en la frente y termina en el dedo meñique del pie. Es una energía de la cuarta profundidad e influye en los pulmones y los riñones. Un desequilibrio de esta función tiene múltiples consecuencias, como cistitis e incontinencia, por supuesto, pero también dolores de espalda, problemas en los oídos o depresión. En su libro de autoayuda, Mary Burmeister

aconseja trabajarla todos los días colocando una mano en el coxis y la otra detrás del cuello. Se puede activar también el flujo de vejiga simplemente sujetándose el dedo índice.

Kaga Onsen

Barrio de los Médicos

La religión del baño

Chispea, nevisca, gotea la niebla, y nosotras deambulamos por las calles de Daishoji camino del barrio de los Médicos. Me pregunto si algún día el cielo se aclarará y la montaña Blanca se dignará a desvelar sus crestas. Mientras tanto, fotografío las casas, simples paralelepípedos de madera oscura con jardines de macetas y coches cuadrados aparcados delante, o más majestuosas, con tejados desbordantes y bonitas curvas, a la manera de los templos, torii colocados en los jardines y paisajes modelados con esmero alrededor. No se construyen al azar. Según la tradición, la entrada debe encontrarse en el suroeste, de donde provienen todas las buenas influencias, o decididamente hacia el sur, es decir, hacia el país de Buda.

Bajo el alero recubierto de zinc de un edificio, observo unas extrañas hortalizas enganchadas a una barra de bambú. Son nabos gigantes con forma oblonga. El daikon es muy apreciado por los japoneses: lo desmenuzan en la sopa de miso, lo cuecen a fuego lento con salsa de soja, lo mezclan con arroz, lo conservan en salmuera… Y, como siempre que se habla aquí de alimentos, no olvido precisar todas sus cualidades nutritivas y dietéticas: el kabu («nabo») es rico en vitaminas, minerales, fibras, caroteno, calcio y hierro…



Casa

La gente de aquí está orgullosa de su bonita provincia y no se cansa de decirlo. Las termas existen desde el siglo XVI. En Yamanaka Onsen, la misma terma donde Basho se bañó, y sin duda Jiro Murai, las aguas son consideradas excelentes para la longevidad. Es uno de los tres mejores baños de Japón. Cuenta la leyenda que, hace mil trescientos años, un bonzo que vino a cazar águilas se extraña de ver un shirasagi («pájaro blanco») lavar su pata herida en el curso de agua. Deduce que hay una fuente mágica. Manda cavar y abre un baño. Entre el baño para hombres y el baño para mujeres, bajo el reloj mecánico, hay también una fuente que invita al paseante a beber el agua de Kaga, e indica sus propiedades: el agua es buena para la vesícula biliar, los reumatismos y la obesidad. Me encantó sentarme en ese lugar hacia las seis de la mañana y observar el pequeño tráfico de mujeres, niños, ancianos, menos ancianos, jóvenes… Después del baño, los hombres se reencuentran con las mujeres y charlan antes de volver a tomar sus bicicletas. Kyoko me cuenta que a los niños no les gusta el baño. Después, para recompensarles, les dan leche afrutada. Me señala también un barreño muy pequeño en el que se pueden cocer los huevos con el agua de las termas. Los sirven en el desayuno.

Conservo de mi infancia el precioso recuerdo del lento paso de las horas, al estar ocupada tan solo en respirar, en la caliente bruma de las termas. Sufría de asma y de bronquitis crónica, y las propiedades de las aguas de La Bourboule, donde me enviaban todos los veranos, están especialmente indicadas para el tratamiento de las afecciones respiratorias.

Tradicionalmente, los médicos —Hipócrates, Galeno, Paracelso— han reconocido la acción de los baños minerales en las afecciones del cuerpo. En Japón, país volcánico, se contabilizan más de tres mil estaciones termales, perdidas en las montañas o enroscadas a lo largo del litoral. Es el primer destino turístico de los japoneses. En «L’Information des choses du Japon de Jorge Álvares (1548)» [La información de las cosas de Japón de Jorge Álvares], este capitán portugués de navío comercial cuenta: «Hay aguas termales y son así: es un gran río y, allí donde nace, es tan frío que no se puede creer, y un poco más abajo, donde el agua es más profunda, es tan cálido como antes era frío. […] Y he visto, en el río y en el mar, en verano como en invierno, a la mayoría de las mujeres de estas

tierras, antes de que el sol salga, o al mismo tiempo, meterse en el agua y sumergir la cabeza tres veces dentro de ella, durante cierto tiempo cada vez, aunque nieve; después se visten y llenan recipientes de madera con esta agua y se van por las calles, y con los dedos rocían su camino…».[17]

Desde tiempos inmemoriales, la tradición del baño está vinculada a una práctica sintoísta de purificación. No se acude al baño simplemente para cuidar el cuerpo, sino para regenerar el espíritu y purificar el alma. En la mitología japonesa, que cuenta con ocho millones de divinidades, al kami de las Fuentes se le llama Mii-no-Kami. En el onsen, uno se baña tres o cuatro veces al día, hasta el despojamiento total, completamente lavado de su ego, de todo proyecto, con miras a alcanzar el punto cero del pensamiento. Después de haberme frotado el cuerpo de pies a cabeza con los productos de belleza ancestrales, extractos de grasa de caballo, después de haberme untado el cabello con el aceite de camelias que utilizan los sumos para peinarse, después de haberme sumergido en el baño de madera, que difunde un extracto de aceite para activar la circulación, después de haber sentido el grano de la piedra volcánica bajo las plantas de los pies, después de haber soñado despierta en las fumarolas del baño exterior por la noche, contemplando la luna, siento gran compasión por los japoneses que pasan una temporada en Occidente.

¿Cómo sobrevivir sin baño?

El primer médico japonés en prescribir los baños con fines terapéuticos fue el doctor Goto Konsan (1659-1733), durante el periodo Edo.

Fue el asma lo que, de muy pequeña, me hizo tomar conciencia de la importancia de la respiración y me volvió receptiva a las medicinas naturales, como el jin shin jyutsu. En una obra de la investigadora Mieko Macé, Médecins et médecine dans l’histoire du Japon [Médicos y medicina en la historia de Japón], descubro que el mismo Goto Konsan es autor de una Théorie de la stagnation du «souffle originel unique» [Teoría del estancamiento de la «respiración original única»] (Ikki Ryutai Ron): «Lo que yo llamo la respiración única constituye el cuerpo del hombre. La parte superior y la parte inferior, la parte delantera y la parte trasera, la izquierda

y la derecha, la superficie y la profundidad, no hay lugar que esta respiración no llene, no alcance. […] Así, cuando se entiende bien que el estancamiento de esta respiración única es lo que desencadena todas las enfermedades, más de la mitad de la reflexión está hecha».[18]

医

Médico

En todas las notas biográficas que he podido consultar, se repite que Jiro Murai creció en una familia de médicos. A veces incluso se puede leer «prestigiosa» familia de médicos. Entre dos lluvias pasajeras, hacia las cuatro de la tarde, en ese 15 de marzo de 2017, siguiendo los consejos de la bibliotecaria, llegamos a la puerta de la clínica del doctor Kenzo Inasaka.

De camino, hemos tenido que resguardarnos en una tienda de revistas y periódicos. La dependienta, que ya no es joven, nos confía, encantada de la feliz coincidencia, que ella misma es paciente del doctor desde hace muchos años. De pronto, en medio de una frase, da media vuelta y, con pasitos precipitados, desaparece en la trastienda.

¿Habrá ido a buscar un plano?

Pasa el tiempo, no vuelve.

Mientras la esperamos, hojeamos las revistas de la sección de salud, pues Sadaki Kato me ha avisado de la aparición de un artículo sobre el jin shin jyutsu que me será muy útil como introducción ante las personas con las que me encuentre. Será la semana siguiente.

Por fin vuelve la dependienta. Dicen que todos los japoneses saben dibujar. Me lo creo. Cuando veo a Kyoko tomar notas me quedo fascinada. Es necesaria una asombrosa pincelada para trazar con rapidez los kanjis, piececitas ensambladas que danzan en el blanco

de la página, mientras que la escritura en alfabeto latino la ennegrece linealmente.

La mujercita nos tiende una hoja.

Su dibujo es tan vago, tan aproximativo, tan impreciso, que mi amiga se queda boquiabierta, estupefacta, muda.

Nos vamos antes de que nos dé un ataque de risa al hacer una serie de reverencias.

A la entrada de la clínica, un rayo de sol se filtra por entre las ramas de un magnífico ginkgo de ciento cincuenta años. El doctor Inasaka nos recibirá, anuncia la secretaria. De manera excepcional, tiene tiempo entre dos pacientes y… también tiene curiosidad. Durante nuestra investigación sobre Jiro Murai, cada vez que nos presentamos espontáneamente, somos bien recibidas; mientras que, si tenemos la mala suerte de llamar por teléfono antes, las puertas permanecen cerradas. La clínica es clara y acogedora. Nos encontramos con el doctor Inasaka en el piso superior. Nos lleva a una sala de estar contigua a su despacho. Escucho a Kyoko presentar mi petición. Acabo reconociendo algunas palabras y me encanta la entonación, la música, las puntuaciones, los sonidos guturales —sôôô o sôô, sôô o bien sô, sô, sô y hai, hai («sí, sí»), desné («eso es»), so-desuka («¿de veras?»)—. No hemos podido venir a un lugar mejor: el doctor Inasaka proviene de un gran linaje de médicos de la región (decimotercera generación). Nació en la casa donde sigue viviendo con su familia. Su bisabuelo, que fue quien plantó el ginkgo, dirigía el centro médico de Kaga, especializado en los cuidados de la piel, antes de la era Meiji (1875). Su abuelo escribió el anuario de los médicos de la región, unidos en asociación. Su padre construyó la clínica.

El doctor Kenzo Inasaka se va a buscar el libro de su abuelo. En Kaga siempre ha habido médicos. ¿Quizá por las termas? No, no tiene nada que ver. Los baños de aguas termales no están medicalizados en Japón.

Regresa.

Hojea el grueso libro delante de nosotras.

Lo apoya en la mesa.

Las palabras salen de su boca como un veredicto, y Kyoko me las traduce al momento.

No hay ningún Murai.

Si yo hubiera sabido leer los kanjis, me habría apoderado de la obra que el doctor Inasaka tenía en ese momento en las manos. Si hubiera sabido leer los kanjis, me habría saltado sin ningún apuro todas las normas de conducta. Si hubiera sabido leer, yo misma habría comprobado que no se equivocaba, que no me ocultaba nada. Habría comprobado con mis propios ojos que en verdad no había ningún Murai en la lista.

Medicinas

Oriente y Occidente

Kojiki

Ningún Murai en el anuario de los médicos de Kaga. ¡Me cuesta creerlo! Después de esta decepción es cuando oigo hablar por primera vez de la medicina holandesa. Antes de abandonar Kaga y de comprender lo que este concepto abarca verdaderamente, lo oiré una segunda vez en boca de Alexandre Leroi, que escribió un libro sobre el tema, y una tercera vez en boca del señor Shinohara Ryuichi, antiguo director de escuela e historiador, que nos recibirá en el despacho de la oficina de turismo de Daishoji.

蘭方 漢方

Medicina Ranpo Medicina Kampo

La medicina Ranpo (medicina holandesa) proviene de la medicina occidental científica, introducida en Japón por los navegantes holandeses al final del periodo Edo. Es la medicina que, en concreto y sobre todo, practica Kenzo Inasaka.

De 1641 a 1853, Japón aboga por una política aislacionista. Todos los extranjeros son expulsados del archipiélago, salvo los neerlandeses, que establecen una factoría de la Compañía Neerlandesa de las Indias en la isla de Dejima, situada en la bahía de Nagasaki. Alexandre Leroi, mi contacto francés en Kaga, me escribe al respecto en una carta: «Hacinados en una isla artificial con forma de abanico (Dejima), los holandeses solo podían conversar con los intérpretes oficiales del sogunato. No les era

posible, por tanto, tener acceso a los saberes y a la cultura de los japoneses, mientras que estos se procuraban los medios para satisfacer su gran curiosidad intelectual por los saberes occidentales». Los rangaku («estudios holandeses») eran una disciplina analítica desarrollada por los japoneses para descubrir las tecnologías occidentales y la medicina.

El primer tratado de anatomía occidental traducido al japonés, Kaitai shinsho, se publicó en 1774. Muy pronto se produjeron encendidos debates entre los partidarios de la medicina tradicional y los seducidos por la precisión de los métodos occidentales.

En Los mil otoños de Jacob de Zoet [19], el novelista David Mitchell describe la estrecha y confinada vida de los holandeses en Dejima en los albores del siglo XIX, las retorcidas relaciones con el sogunato a través de los intérpretes, y cómo se formaron los primeros adeptos de la medicina occidental…

En 1824, Franz von Siebold, médico alemán vinculado a la comunidad holandesa, crea una escuela de medicina que contará con cincuenta estudiantes elegidos por el sogunato.

En 1838, Koan Ogata funda en Osaka el Tekijuku, un curso de estudios holandeses.

En 1871, dos cirujanos militares, los doctores Hoffman y Mueller, reciben el encargo de refundar los estudios de medicina y de reorganizar la facultad de Tokio.

En 1874, la ley Eisei fija el marco de la formación de los médicos e instaura un diploma nacional. Augurando la desaparición de la formación Kampo, entrará en vigor en 1884. La medicina se convierte en institucional. A finales del siglo XIX, los médicos Ranpo constituyen la élite intelectual y progresista de la sociedad Meiji.

Haruki Kato, padre de Sadaki Kato y heredero de Jiro Murai, era, por parte de madre, nieto de un médico de la marina de guerra convertido en jefe del hospital de la armada y nuevo presidente de la escuela de medicina de la armada. A principios de la era Meiji, pasó una temporada en Francia estudiando en el Instituto Pasteur.

¿Formaría parte el abuelo de Haruki Kato del equipo de Kitasato, que dio forma definitiva al suero de la antitoxina de la difteria y del tétanos? ¿Coincidiría el abuelo de Haruki Kato con Alexandre Yersin, médico bacteriólogo y explorador que descubrió el bacilo de la peste, y con el héroe del relato de Patrick Deville Peste & Cólera [20]? Proveniente de una familia progresista volcada hacia Occidente, Haruki nace sietemesino (en una época en la que no había incubadoras). Es de salud delicada. Operado de una hernia, el niño desarrolla problemas crónicos de heces y no se decide a caminar. Ningún médico Ranpo consigue diagnosticarlo ni tratarlo. Aconsejan a sus padres que consulten a un tal Kurokawa, acupuntor y maestro de shiatsu. Al cabo de tan solo una semana de haber empezado a tratarse, Haruki, completamente curado, empieza a caminar. En su libro[21], Haruki Kato cuenta cómo la familia cree de pronto en el poder «misterioso» de la medicina oriental. Sus padres lo animarán más tarde a estudiar con Jiro Murai. Vemos en este caso que la medicina Kampo, la única medicina existente durante siglos, había sido rápidamente excluida de las costumbres japonesas.

Kyoko solo conoce la medicina Ranpo. Según ella, no hay otra medicina en Japón. Quizá la homeopatía. Su tío, otorrinolaringólogo, y su abuelo, médico, se formaron en la medicina holandesa, que ella llama medicina alemana.

La medicina Kampo, también llamada el Kampo, proviene de la medicina tradicional china (MTC). Se desarrolla en el siglo XIX, adaptándose a las particularidades niponas y a las plantas del archipiélago.

Para los terapeutas Kampo un problema de salud no es percibido como una agresión que hay que combatir, sino como una ruptura de la armonía entre in y yob (el yin y el yang) que hay que restablecer. Todo es clasificado según la ley de los cinco elementos (la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua), con los que se conectan los cuatro puntos cardinales, las cuatro estaciones y las variaciones atmosféricas. El diagnóstico (shoh) se hace a través de la escucha de los pulsos, la palpación del vientre, el examen del rostro… A finales del siglo XIX, el Gobierno Meiji obliga a todos los médicos a pasar el examen de medicina occidental, y la medicina Kampo sufre un

serio declive. Después de la Segunda Guerra Mundial, no obstante, Nihon Toyo Igakukai establece las bases de un Kampo moderno, y se funda la Asociación Japonesa de Medicina Asiática. Además de la acupuntura y de la moxibustión —en la película de Yasujiro Ozu La hierba errante, se ve a una joven aplicar la moxa al director de un grupo de teatro—, los tratamientos constan de remedios (kampo yaku) a base de plantas, transformadas mediante secado o calentamiento. Estos remedios se componen de raíces, hojas, cortezas, flores, frutos o semillas, o incluso partes de animales como la piel o el hueso, etc. También pueden llevar minerales. Entre las plantas más apreciadas, citamos el kanzo («raíz de regaliz») y el yohkyoh («jengibre»).

Un resfriado de Kyoko nos ofrece el pretexto para entrar en una farmacia china, lo que nos permitió admirar un viejo mortero y toda clase de raíces.

Antes de la era Meiji, no había diploma; se era médico de padre a hijo, y los médicos eran acreditados por los sogunes. En el año 1585, Luis Frois escribe: «Entre nosotros, si un médico no pasa un examen, es penalizado y no se le permite ejercer; en Japón quien quiera puede ejercer como médico. / Entre nosotros, los médicos escriben las recetas para las boticas; los médicos de Japón mandan las medicinas desde su casa. / Entre nosotros las heridas se cosen; los japoneses aplican sobre ellas papel con engrudo. / Nosotros realizamos sangrías; los japoneses practican la moxibustión con hierbas. / Nuestros médicos toman el pulso a hombres y mujeres primero en el brazo derecho y después en el izquierdo; los japoneses toman el pulso primero en el brazo izquierdo a los hombres y primero en el derecho a las mujeres».[22]

Entre finales del siglo XVIII y comienzos del siglo XX, los médicos están en el centro de todos los debates intelectuales que constituyen la base de la historia de Japón y de su modernización.

Barbarroja es una película de Akira Kurosawa (1965). La acción se desarrolla en 1820 en Koishikawa, un barrio de Edo, el antiguo nombre de Tokio. El protagonista se llama Noboru Yasumoto. Recién salido de la Facultad de Medicina Holandesa de Nagasaki, el apuesto doctor tiene grandes planes: convertirse en el médico personal del sogún. Su primer destino es un dispensario para pobres dirigido por el doctor Kyojio Niide,

apodado Barbarroja (seguramente sea un guiño de Kurosawa, porque así es como se apodaba a los holandeses). El dispensario recibe a los enfermos y a veces a su familia, los alimenta y fabrica los remedios. Contiguo al edificio principal, que contiene las salas de curas y las habitaciones de los enfermos —sin tatami, porque el dispensario no tiene los suficientes medios—, hay un jardín de plantas medicinales y un pabellón para los locos. El arrogante Yasumoto empieza rebelándose —se niega a llevar el uniforme de los médicos, provoca a una joven ninfómana— y espera ser despedido. Profundamente desestabilizado un día que Barbarroja le pide que permanezca junto a un moribundo y observe sus últimos momentos, Yasumoto se verá seducido poco a poco por la personalidad fuera de lo común del maestro y empezará a comprender que, para combatir la miseria y la ignorancia, la compasión es un arma indispensable. Además de saber, es necesario tener empatía. Comienza entonces para Yasumoto una toma de conciencia de su responsabilidad como médico, así como el cuestionamiento de sus aspiraciones iniciales.

漢方

Medicina tradicional china

Como la medicina forma parte de los estudios budistas, durante mucho tiempo fue ejercida por los monjes. En el siglo XVI, en la época de los principados beligerantes (Sengoku), hay también samuráis que se especializan en el tratamiento de las heridas y en la obstetricia. Son, en cierto modo, comparables a los cirujanos-barberos europeos y reciben el nombre de kinso-i (kin: «sable»; so : «herida»; i: «medicina»). El sogunato y los señores empleaban médicos funcionarios cuyo cargo era hereditario. Estos médicos recibían un sueldo y debían rasurarse la cabeza, como los monjes. No tenían casta. En el sector privado, los médicos eran asimilados a la clase de los artesanos. Vivían honorablemente de su oficio, llevaban sable, como los samuráis, y ostentaban un patronímico.

La primera escuela de medicina fue fundada en Kioto por Manase

Dosan (1507-1594). Al regreso de un viaje de estudios a China, el monje cuelga los hábitos y forma a alumnos de todos los orígenes. Su enseñanza, que incluye un código deontológico, se extiende rápidamente por el archipiélago.

En su Compendio de instrucciones (Keiteki-shu, 1574), Manase Dosan escribe: «En aplicar las normas de los sabios teniendo en cuenta el estado de los pacientes, en eso consiste la medicina […]».[23]

Entre otras fuentes, se puede consultar el Canon de medicina interna del Emperador Amarillo, la más antigua obra de medicina tradicional china. El Emperador Amarillo vivió de 2697 a 2598 a. C. Su canon de medicina interna, un tratado de acupuntura espiritual, tenía como objetivo restablecer la armonía del hombre con la naturaleza, hacer subir la respiración yang o bajarla, y distinguir claramente, mediante la observación, el estado de la respiración, las diferentes formas de respirar del paciente.

Para completar esta reflexión, Nagoya Gen-i escribió en 1681: «Cuando se quiere estudiar medicina, hay que leer las obras confucionistas».[24]

En la tesis doctoral de medicina de Anne Millerand, titulada «La modernisation de la médecine japonaise d'Edo à Meiji: Rupture ou continuité» [La modernización de la medicina, de Edo a Meiji: Ruptura o continuidad], encuentro, emocionada, la noción de jin shin jyutsu: «A finales del siglo XVI, el precepto confucionista "I-wa-Jin Jyutsu" ["La medicina es el arte de la virtud perfecta"] penetró en el entorno médico japonés. En la terminología confuciana, Jin significa "beneficencia", "humanidad", "virtud perfecta", es decir, según las palabras de Confucio, "vencerse a uno mismo y devolver al corazón de uno la honestidad heredada de la naturaleza"; y Jyutsu, "arte"». Esta idea ya fue expresada en el siglo VII por Sun Simiao (581-682), el «rey de la medicina china», autor de Qian Jin Yao Fang (Las recetas de oro necesarias para la vida), el libro más célebre del primer milenio. Filósofo taoísta y confuciano, Sun Simiao tuvo en Asia un papel equivalente al de Hipócrates en Occidente.

仁神術

Jin shin jyutsu

Proveniente de una estirpe de médicos, Jiro Murai nació en pleno debate entre la medicina Ranpo y la medicina Kampo. Se empapó de los saberes de la medicina china y la filosofía confuciana. El buen médico, se dice en jin shin jyutsu, es aquel que cura lo invisible. Para nombrar su fisiofilosofía, Jiro Murai dudó entre el arte de la benevolencia, el arte de la felicidad y el arte de la longevidad. Y finalmente se decidió por tres kanjis: jin («virtud», «compasión»), shin («Dios», «el hombre»), jyutsu («técnica», «arte»), lo que el occidental interpretará como «el arte del Creador a través del hombre compasivo». El jin shin jyutsu no tiene por finalidad ni intención reemplazar la asistencia médica ni sustituir a la medicina en el tratamiento de las enfermedades. Toma en cuenta la totalidad de la personalidad y trata de localizar los puntos fuertes que permitirán la autorregulación del cuerpo.

En las páginas web oficiales del JSJ de Francia, del JSJ de los Estados Unidos y del JSJ de Alemania (las tres que entiendo), el jin shin jyutsu es presentado como un arte de armonización de las energías en el cuerpo, que, proveniente de la sabiduría antigua, se transmitía oralmente y poco a poco fue cayendo en el olvido. Unos y otros usan las palabras de Mary Iino Burmeister. Las llaves de esta sabiduría innata, de este «tesoro escondido», se encuentran, en parte, en el Kojiki.

El Kojiki es una compilación que realiza el cronista O-no-Yasumaro de los relatos del narrador Hieda-no-Are por orden de la emperatriz Gemmei, a quien se le entregó en el año 712. Es un conjunto de poemas, canciones y leyendas populares. En el texto, a Japón se le llama el País Intermedio y se lo sitúa entre la Llanura Celeste y el País de los Muertos. El País Intermedio está conectado con la Llanura Celeste por el Puente Flotante del Cielo, y con el País de los Muertos, por la Bajada hacia el País de las Tinieblas.

La investigadora Mieko Macé pensaba que el antiguo Japón conocía

unas prácticas chamánicas para curar, pero, después de estudiar algunos textos antiguos, llegó a la conclusión de que «curiosamente, los primeros documentos japoneses escritos, esto es, las Crónicas de antiguos hechos de Japón (o Kojiki) (712) y los Anales de Japón (Nihon shoki) (720), no aportan, por decirlo de alguna manera, ningún testimonio directo sobre tales prácticas. Lo que se desprende de los textos es una visión, al fin y al cabo, muy realista de la enfermedad, ya que, como la muerte, se la presenta en los mitos como inseparable de la condición humana. Las divinidades de la enfermedad forman pareja con las de la curación. Como la suciedad con la pureza, la una es impensable sin la otra».[25]

El sintoísmo no tiene ni fundador ni texto sagrado como los Sutras o la Biblia. El término shinto («vía de las divinidades») apareció en el siglo VI, cuando se hizo necesario distinguirlo del budismo. El sintoísmo —la dimensión espiritual de un pueblo sensible que cree en las fuerzas de la naturaleza— formaba parte hasta tal punto de la identidad japonesa que no tenía nombre para identificarlo. En Aux sources du Japon: Le Shinto [Las fuentes de Japón: El Shinto], el gran orientalista Jean Herbert escribe: «Lo característico del shinto es, sin duda, la convicción profunda de que los dioses (kamis), los hombres y toda la naturaleza han nacido en realidad de los mismos antepasados y son, por lo tanto, parientes… Cuando la Creación llegó a la fase de la materia sólida, una pareja de kamis (Izanagi e Izanami) procreó todo el universo, tanto lo que percibimos como lo que escapa a nuestro conocimiento». Y, un poco más adelante, Herbert cita a Urabe-no-Kanetomo, gran sintoísta del siglo XV: «Lo que está en el universo se llama Kami, lo que está en todas las cosas se llama espíritu (tama), y lo que está en el hombre se llama corazón (Kokoro)».[26] En el sintoísmo, el hombre y lo divino forman una sola unidad.

La vida es una fuerza única que se manifiesta en todo organismo individual, tanto en las plantas y los animales como en los seres humanos. Los griegos llamaban a esta energía pneuma, los hindúes, prana, los chinos, chi, y los japoneses, ki. El concepto de una energía vital que impregna el universo y da vida a todo no es una simple creencia filosófica. En las medicinas tradicionales (tanto en la china como en la ayurvédica) constituye también un enfoque práctico de la vida y de la sanación. Para sanar, hay que armonizar

el flujo de la energía vital interior.

Para Jiro Murai, el universo es el espejo de lo que somos, y estamos hechos de la misma sustancia que las estrellas. El arte del jin shin jyutsu despierta en nosotros la conciencia de esta energía de vida universal y nos enseña a difundirla por las diferentes zonas del cuerpo para paliar un desequilibrio, causa de la mayoría de las enfermedades. Según Jiro Murai, el hombre dispone de los instrumentos necesarios para ayudarse a sí mismo: las manos y la respiración. Cada individuo víctima de la enfermedad posee en sí mismo unos medios para combatirla. El mensaje esencial y maravilloso del jin shin jyutsu es que en todo hombre hay un sanador.

El jin shin jyutsu es aprender a conocerme (a ayudarme) a mí mismo. Mary Burmeister estuvo tentada de cambiar el nombre de jin shin jyutsu por el de «now know myself» («ahora conocerme a mí mismo»). Una vez le dijo a un estudiante en una conferencia: «Si me preguntas lo que debes estudiar, te diré que a ti mismo. Si, después de haber estudiado sobre ti mismo, me preguntas qué debes estudiar ahora, te repetiré: a ti mismo».

Infancia

Mundo flotante

Kendo

Esa noche estoy tan cansada que manifiesto mi deseo de responder a la llamada del futón sin pasar por el baño.

¡En buena hora lo he dicho!

Kyoko, que durante todo el día me ha tenido cogida de la mano en el puente de mono, como por encima de un precipicio, entre su idioma y el mío, me suelta. Murmura a nuestra anfitriona lo que acabo de expresar. Estoy demasiado cansada; no quiero bañarme. Es de alguna manera como si hubiera dicho «Me muero de hambre; prefiero no comer nada». En la barra, Yuko y todos los asiduos de nuestro pequeño restaurante aguzan el oído, se rizan los bigotes, ronronean, maúllan y carraspean.

Pierdo pie.

Abandonada en el mundo flotante de las palabras, como diría el escritor Akira Mizubayashi en Une langue venue d'ailleurs [27].

¡Que me sirvan sake!

No voy a cometer, además, el error de servirme yo sola.

Una gran copa de sake caliente.

¡Un sake para las mujeres!

Bebiendo sake,

si no hay flores ni luna

uno está solo.

Basho

Veo la tele. Hay béisbol.

Japón marca contra Israel. Mi vecino gruñe de placer. Es entrenador y su hijo está a punto de convertirse en una estrella nacional. El doctor Inasaka, con el que me he encontrado esta tarde, es también un fan del béisbol.

¿Jugaba Jiro Murai al béisbol, hacía tiro con arco, o bien estaba loco por el kendo?

Introducido en Japón en el siglo XIX —no se sabe muy bien cómo —, el béisbol es un deporte escolar y universitario desde 1880. En la era Meiji el entusiasmo por Occidente se extiende con fuerza. Para hacer que se mueva una sociedad en profundidad rápidamente, hay dos palancas importantes que conciernen a todos los niveles de la escala social: la medicina y la educación. La escuela se vuelve obligatoria y se aprende a jugar al béisbol, el deporte del enemigo durante la Segunda Guerra Mundial, dixit el doctor Inasaka. A partir de 1868 se prohibió el uso del sable, y los samuráis, obligados a cortarse la coleta, partieron a estudiar Derecho y Medicina a Occidente. Las artes marciales ya no tienen el viento de popa; han cambiado de norma. El kenjutsu se llama a partir de ahora kendo («la vía del sable»). Es un arte que requiere agilidad, flexibilidad, autocontrol y precisión. Hoy en día se ha convertido en un deporte de competición y en una opción obligatoria en la universidad. Los domingos he visto en Tokio a muchas niñas entrenarse en los dojos de los templos. El tiro con arco (yumi) se llama kyudo («la vía del arco»). El tirador debe poner en práctica la esencia de estas tres cualidades: la verdad (shin), la virtud (zen) y la belleza (bi). Kyoko empezó con el kendo a la edad de quince años. Los primeros meses de su aprendizaje se los paso de rodillas, mirando a sus mayores. La fascinaban los movimientos y los trajes.

Había un padre

En Había un padre, el director Yasujiro Ozu retrata la vida cotidiana de una pequeña familia (un padre y su hijo —la madre ha muerto—) en la época en que a la gente todavía le gustaba ver pasar los trenes. Su gran distracción común es pescar en el río. Tres escenas de pesca en las diferentes edades del hijo marcan el ritmo de la película. Los colegiales llevan uniformes con gorras, que no son diferentes de las que he visto en los trenes o en los autobuses. Los vemos con sus profesores en un viaje escolar, haciéndose fotos, como manda la tradición, delante del gran buda de Kamakura. Los fines de semana, el padre lleva a su hijo a un albergue de onsen, donde se bañan en medio de otros hombres, un gran momento de complicidad. En la universidad, que no es mixta, se estudia inglés. Existe la hora de la hierba (o del arrancado de las malas hierbas) en el jardín de la pensión. Cuando el padre se despide de su hijo, le da dos remedios y le aconseja que mantenga su vientre caliente. El padre frecuenta un club de go y sueña con casar a su hijo con la hija de un amigo. En la casa, hay una tetera en el brasero todo el tiempo, están descalzos y meditan delante del altar de los antepasados. Las relaciones sociales son muy formales, y las manifestaciones de afecto filial afloran tímidamente a través de una red de palabras. No se tocan. Yasujiro Ozu filma la vida en su realidad repetitiva. Todo sucede como si para el director lo importante fuera captar lo invisible. Su actor fetiche, Chishu Ryu, me recuerda físicamente a Murai.

Aquí, en Kaga, que ha cambiado de nombre desde la época de Jiro Murai, la vida siempre ha sido bastante agradable entre el mar y la montaña. Todos los barrios tienen nombre (barrio de los Campos de Lino, barrio de los Peces, barrio del Tiro con Arco, barrio de los Herreros o barrio de los Guardianes de Águilas…, lo que significa que había un castillo y unos señores). Al principio era una región más bien pobre, pero en ella se cultivaba un excelente arroz, seguramente porque crecía con dificultad y había que aplicarse a ello. Cuando pensamos en Kaga, me dice Kyoko, pensamos en kokus. Es una unidad de volumen, la cantidad de arroz históricamente establecida para alimentar a una persona durante un

año, esto es, alrededor de ciento cincuenta kilos. Permitía medir la riqueza de los señores. Al final del periodo Edo, el sogún recaudaba cerca de seis millones de kokus en una producción nacional de alrededor de doscientos cincuenta y seis millones. Esta medida será derogada en la era Meiji y se impondrá el sistema métrico. En 1585, Luis Frois observaba: «Nuestro alimento básico es el pan de trigo; el de los japoneses es el arroz cocido sin sal».[28]

Kaga está en el norte y tiene un clima difícil. Los niños se divierten en pronosticar el tiempo que hará al día siguiente lanzando al aire uno de sus zuecos de madera (geta). Si cae al revés, significa lluvia. Los japoneses tienen una profunda noción de las estaciones. Antes de adoptar el calendario gregoriano en la era Meiji, seguían el calendario chino. Los chinos conocen las mismas estaciones que nosotros, pero no las sitúan en las mismas fechas. Si la ciencia occidental considera los solsticios y los equinoccios como el principio de las estaciones, la tradición china los ve como su apogeo, su quintaesencia y, por lo tanto, su centro. Cada estación dura alrededor de noventa días, con un nacimiento, un apogeo —el solsticio o el equinoccio— y un declive.

Además de la primavera, el verano, el otoño y el invierno, la tradición china tiene una quinta estación que evoca los cinco elementos.

Durante esta quinta estación —que dura entre quince y veinte días —, el clima se prepara para el cambio de la energía: 18 de enero-4 de febrero, preparación para la primavera; 19 de abril-6 de mayo, preparación para el verano; 22 de julio-8 de agosto, preparación para el otoño; 22 de octubre-8 de noviembre, preparación para el invierno. Estos momentos están relacionados con el color amarillo, es el equilibrio entre el yin y el yang. Estas nociones de movimientos explican que se represente a los cinco elementos en círculo en un orden muy concreto. Nuestro organismo, considerado por los antiguos como un pequeño microcosmos sometido a las mismas leyes que nuestro gran macrocosmos natural, debe adaptarse. Alergias, resfriados, toses y enfermedades otorrinolaringológicas son muy frecuentes a medida que se acerca el invierno o el verano. El ochenta por ciento de la población japonesa lleva mascarillas por precaución. Kyoko, que nunca lleva mascarilla,

aprendió desde muy pequeña a hacer gárgaras nada más volver de la ciudad, además de a lavarse las manos.

Alguien se quita

los mocos bajo el árbol

lleno de flores.

Basho

El doctor Inasaka cuenta que hace sesenta años las casas no tenían cuarto de baño. La gente se bañaba en los baños públicos o en el río. El jabón no hace espuma en el agua salada, señala. En Okuribito, la magnífica película de Yojiro Takita, hay bonitas escenas de baño que nos descubren la gran sensibilidad de los japoneses a la suavidad del agua. Se calentaban con leña, bebían agua del pozo y se alimentaban de pescado, arroz y verduras locales. Cuando nuestro doctor tenía ocho años, un terremoto provocó treinta muertos, lo cual le impresionó muchísimo. En invierno, cuando nevaba —más que ahora—, el doctor Kenzo Inasaka esquiaba cuando era joven, y también meditaba y leía. Me recomienda El tren nocturno de la Vía Láctea, novela de Kenji Miyazawa publicada en 1927 que cuenta el viaje de un grupo de niños al más allá. Bajo la nieve reina el silencio, lo que invita al recogimiento, a la escritura de haikus. Escribir poesía es una tradición muy extendida. Es un signo de cultura, homenajeado por el emperador Meiji, que instaura un rito: la Oficina de la Poesía de la Casa Imperial proponía cada año un tema a los poetas aficionados y, entre los miles de tankas de 31 sílabas (5-7-5-7-7) recibidos, las treinta composiciones elegidas se leían ante sus majestades. En Yamanaka, en un antiguo albergue con vigas lacadas, convertida en museo de Basho, se pueden leer todos estos haikus escritos por personas anónimas. Kaga es una región de escritores, añade el doctor Inasaka; incluso había una imprenta. Cuenta que la suya era una familia acomodada. Los médicos del barrio de los Médicos se respetaban entre ellos. Su padre tenía

cuarenta y tres años cuando él nació, y su abuelo, el médico-escritor, cincuenta y un años cuando su propio padre nació.

El doctor Kenzo Inasaka nos habla de una fiesta que tiene lugar en febrero: los hombres, desnudos, cortan bambúes y fabrican una serpiente de paja trenzada que arrojan al mar. Aún no sé lo que se celebra con esta fiesta. Japón es el país con más fiestas del mundo. Siempre hay el recuerdo de alguien a quien honrar o un rito que perpetuar. Van al templo, al santuario, como se va a visitar a los amigos. Respetar los rituales es una manera poética de formar parte de la comunidad, de llevar el kimono…

¿Cuántos monjes y enredaderas

ha visto morir

ese pino venerable?

Basho

Estas celebraciones, que cubren todos los días del calendario, parecen responder a una necesidad de abrazar el momento presente, de tejer el desarrollo de la vida humana en todos sus matices y de conectarla permanentemente con la diosa Amaterasu, el sol. En Japón hay divinidades para todo, para cada etapa y acontecimiento. Hay incluso una efigie de un dios que se coloca en el cuarto de baño para proteger a los ancianos de posibles caídas.

El jin shin jyutsu habla también de la mutación de las estaciones y de los planetas y de su interacción a través de las seis profundidades (definidas por Mary Burmeister), que constituyen el bosquejo energético del ser humano. En el camino de la vida, la primera profundidad es el aterrizaje. Saturno ayuda al cuerpo a dibujar sus contornos durante los quince primeros años. Cuanto más sólida es esta profundidad, más seguro se siente el joven individuo, más libre es de unirse al mundo bajo el lucero de Venus, la segunda profundidad, donde, desde los dieciséis a los treinta años, desarrolla

su sensibilidad y sus ideales. De los treinta y uno a los cuarenta y cinco años, en la tercera profundidad, bajo los auspicios de Júpiter, es la época del crecimiento y del desarrollo. De los cuarenta y seis a los sesenta años, cuando se acerca a la mitad de la vida, el ser humano quiere precisar el curso de esta y elige los caminos que le gustaría recorrer en compañía de Mercurio en la cuarta profundidad. En la quinta profundidad, después de los sesenta años, si el individuo ha tomado los caminos correctos, ya no tiene nada que demostrar y resplandece con Marte. Con la Luna, en la sexta profundidad, se prepara para atravesar con ligereza el final de la vida física. Estas seis profundidades corresponden a seis dominios en los cuales se clasifica todo, desde lo más sutil a lo más denso. En la primera profundidad, la epidermis delimita las paredes del cuerpo. En la segunda profundidad, el tejido conjuntivo teje las diferentes capas y permite que todo se mantenga unido. En la tercera profundidad, la sangre y los fluidos difunden la información microscópica y bioquímica que conecta todas las partes del cuerpo. En la cuarta profundidad, los músculos permiten moverse. En la quinta profundidad, los huesos posibilitan tener una buena postura. En la sexta profundidad, el cuerpo está en equilibrio.

Para ilustrar esta historia, el jin shin jyutsu utiliza la estrella de seis puntas. Los seis planetas son el reflejo del Sol, que brilla en el centro, símbolo de la séptima profundidad y de la energía universal.

Primavera, verano

Fiestas y tradiciones

El número

Jiro Murai tuvo una juventud turbulenta. Era un alegre juerguista al que le gustaban las fiestas. Yo trataba de imaginar su vida cuando, en el puesto de un librero de Marsella, el maravilloso libro de Louis Frédéric, Fêtes et traditions au pays du Soleil levant [29], apareció ante mí. En él descubrí que son raros los días en los que no tenga lugar en Japón una conmemoración, una fiesta, o una ceremonia civil o religiosa en un lugar o en otro. Estas fiestas que jalonan la vida cotidiana conectan al japonés con el mundo de sus antepasados, con sus mitos, con sus leyendas, con su complicidad con la naturaleza. Y las fechas de estas fiestas constituyen una lengua llena de símbolos y de significados secretos que seguramente inspiraron al maestro Murai cuando denominó sus veintiséis cerraduras energética de seguridad. El número 13, por ejemplo, al contrario que en Occidente, es un número de buena suerte. El 13 de marzo se festeja en el templo el decimotercer cumpleaños de los hijos. En cambio, la palabra shi, que significa a la vez «cuatro» y «muerto», no debe pronunciarse, sobre todo en el Día de Año Nuevo. Y el cuarto día del cuarto mes es considerado nefasto.

En jin shin jyutsu, el número es un lenguaje. La cerradura energética de seguridad número 13 se aloja en el pecho, entre el corazón y el pulmón. Es el número de la fuerza creadora, de la renovación, del deseo de lo que todavía no ha sido, del parto. La cerradura energética de seguridad número 4 se sitúa en la base del cráneo. Simboliza la ventana, el paso entre la energía y la materia, el puente entre la vida y la muerte. Colocamos las manos en la cerradura cuatro en caso de embarazo o para ayudar a alguien a partir.

Siendo muy pequeño, a Jiro, de temperamento alegre, le

encantaban las fiestas. Empezando por Shogatsu, las del primer mes del año, el acontecimiento más importante del calendario japonés. En la familia de los Murai, se decorará la casa y se pondrán flores en el tokonoma. Se supone que todos los platos que se sirven en la cena darán buena suerte: patatas dulces que aportan dinero; daikons, que, a causa de sus profundas raíces, simbolizan un buen asentamiento en la vida; judías negras, llamadas kuro mame, que ahuyentan a los malos espíritus; la dorada, considerada el rey de los peces… Acompañando todo esto, se tomarán, por supuesto, muchas copitas de sake (vino de arroz) (los japoneses suelen tener un buen beber). Toda la familia se levantará temprano para asistir a la primera salida del sol y honrar a la diosa Amaterasu. Se pondrán, por supuesto, el kimono de fiesta para ir al santuario sintoísta a hacer la primera visita del año. Los niños Murai recibirán el regalo de Año Nuevo y jugarán con cometas o al sugoroku («juego de la oca»). El 2 de enero, Jiro caligrafiará unos kakizome, ideogramas de buen agüero.

Caída en el suelo,

la cometa

estaba sin alma.

Kubota[30]

El 7 de enero es la fiesta de las Siete Hierbas (Nanakusa no Sekku), una costumbre muy antigua de origen chino introducida en Japón durante el periodo Heian (794-1185). Consiste en comer un kayu, que son unas gachas de arroz, a las siete hierbas salvajes (las primeras que crecen en invierno). Este plato tiene virtudes purificadoras después de los abusos de principios de año. La víspera se disponen las hierbas sobre la plancha de cortar, con siete instrumentos de cocina tradicionales diferentes (una espátula para arroz, un mortero, unos palillos, un rallador…) con el objetivo de alejar la mala suerte durante el año. Después se trituran entonando un canto tradicional que puede traducirse como «Antes de que las

aves del continente levanten el vuelo hacia Japón, recibimos las siete hierbas de la primavera».

El segundo lunes del mes de enero tiene lugar Seijin Shiki, una ceremonia en honor de los jóvenes que han llegado a los veinte años de edad. Jiro se pondrá a su vez el kimono para ir al templo o al ayuntamiento. Es el final de la juventud y el paso a la edad adulta, la mediana edad.

A mediados de enero se celebran también Nyugaku Shiken, los exámenes de acceso a las escuelas y a las universidades.

Es el comienzo de los torneos de temporada de sumo. El sumo es un deporte típico nacional japonés. Es una lucha casi religiosa. En los templos antiguos, se practicaba en los recintos de los templos hinduistas. Los colosos pesan con frecuencia más de ciento treinta kilos. Empiezan echando sal en la arena para purificarla. A continuación, se balancean pesadamente sobre un pie y sobre el otro para aplastar las fuerzas del mal. El árbitro va vestido como un sacerdote sintoísta y procede de una familia específica. Los jóvenes que entran en las escuelas de sumo deben llevar una forma de vida extremadamente rigurosa y someterse a un entrenamiento intensivo. Por otra parte, no se puede encender un televisor en Japón sin que aparezca un combate de sumo.

春

Primavera

El 3 y el 4 de febrero de nuestro calendario coincidían antaño con el comienzo de la primavera del calendario chino. La primavera está asociada al color verde y al movimiento ascendente; es el principio de la fase yang del año.

El día de ese Setsubun la gente acudía en masa a los templos para asistir a la expulsión de los demonios. Los religiosos, los sacerdotes, las personalidades y los sumos lanzan sobre la muchedumbre bolitas

de soja gritando: «Oni-wa soto! Fuku-wa uchi!» («¡Demonios, idos de aquí! ¡Buena suerte, entrad!»). La tradición sintoísta no cree en la noción del bien y del mal. Todo fenómeno puede ser a la vez positivo y negativo, dependiendo de las circunstancias. Sin embargo, algunos kamis son malévolos y pueden ser responsables de enfermedades mortales. Reciben el nombre de oni.

Salta la rana.

Se oye en el viejo estanque

ruido de agua.

Basho

El 3 de marzo, el tercer día del tercer mes, es Hina Matsuri, la fiesta de las Muñecas, la fiesta de las Niñas, una fiesta que se remonta a la época Heian (794-1185). Las muñecas representaban a personajes de la corte imperial y supuestamente protegían de los malos espíritus. ¿Tuvo Jiro hermanas? En la vivienda de los Murai se instalarían pronto las colecciones de muñecas, heredadas desde hacía varias generaciones. Las muñecas de Kyoko son magníficas, con sus vestidos de seda del siglo XVIII. Es una herencia de la familia de su padre. Su antepasado formaba parte de la corte imperial. Llegado el gran día, las niñas de la familia comen en la vajilla de las muñecas.

Para la fiesta

estas bellas muñecas.

¡Largo reinado!

Basho

13 de marzo. En el decimotercer cumpleaños de Jiro, la familia Murai lo acompañará, vestido con su kimono de fiesta, al templo o al santuario. En su origen era un ritual budista. Los padres rezaban a Kokuzo Bosatsu para que sus hijos recibieran protección, sabiduría e inteligencia. En un país tan expuesto a las catástrofes, la noción de buena o mala suerte está unida a la de la vida.

Hacia mediados de marzo se celebra O-higan, la fiesta de los Muertos. Los budistas creen que, en esta época del año, Buda guía a las almas de los difuntos hacia la iluminación del nirvana. Los japoneses van a los cementerios, adornan con flores las tumbas y queman varillas de incienso. En la película Viaje hacia la orilla, de Kiyoshi Kurosawa (no confundir con Akira), Yasuke invita a su mujer Mizuki a hacer un periplo a través de los pueblos y los arrozales para presentarle a los seres con los que se ha cruzado desde que ha muerto y que le han permitido reencontrarla. Desapareció cuando se ahogó en el mar tres años antes… El día en que dejé Tokio, y Kyoko y yo nos separamos en Shinjuku, la estación central, yo tomé el tren para el aeropuerto de Narita y ella se fue a Gotenba, cerca del monte Fuji, a visitar la tumba de su madre. «Es O-higan —me dijo mi amiga—, nuestro Día de Todos los Santos, y O-higan significa "el otro muelle, la otra orilla". Ponemos flores, quemamos incienso, purificamos la tumba. Hay dos O-higans al año, en los equinoccios de primavera y de otoño. En O-higan —me aclara Kyoko—, visitamos a nuestros queridos difuntos, mientras que en O-bon, que se celebra en verano, sus espíritus vuelven a casa. Si nunca voy a Francia antes de mediados de agosto, es porque no me perdería por nada del mundo O-bon, la fiesta en la que nuestra familia se reúne en Kioto».

Hablando de O-higan, Misako Nemoto, la amiga de Kyoko, profesora y escritora, me confía que su padre mandó grabar el ideograma «universo» sobre su tumba, una noción sintoísta que sitúa al hombre como un elemento del gran todo.

A finales de marzo o principios de abril, se festeja Hanami («visión de las flores»). El boletín meteorológico predice día tras día la aparición de las flores de los cerezos desde el norte hasta el sur del archipiélago. Sin haberlo vivido, es imposible imaginar la maravilla que es, con esa luz especial que se confunde con la blancura de las

flores. En Tokio, hay cerezos por todas partes —en los parques, en los cementerios, a ambos lados de las avenidas—, y cuelgan farolillos de ellos. ¿Están un poco en flor, mucho o totalmente en flor? He aprendido a distinguir el ochenta por ciento de las etapas de la floración.

Mañana seguro que los cerezos de Ueno estarán en todo su esplendor. Todo el mundo está en la calle. Los estudiantes, los empleados, las familias… Extienden alfombras debajo de los árboles, se quitan los zapatos y los dejan bien ordenados alrededor, y celebran la felicidad de lo efímero. Se emocionan cuando un soplo de viento dispersa los pétalos. Cantan, beben sake y, si están enamorados, aprovechan para declararse. Al cabo de unos días, cuando las hojitas verdes empiezan a despuntar en el blanco impresionante, uno siente tanta nostalgia que se ve dominado por un único deseo: tomar el tren para ir al norte. En Kumano, los cerezos iluminan las colinas, sombreadas por nubes muy pálidas; en Kaga, los cerezos bordean el río e invitan a deslizarse en barca bajo un túnel de flores. Por la noche, uno acecha la luna entre las ramas relucientes antes de detenerse en un puente para ver el Hanami una última vez y abrir una botella de vino blanco. En Kanazawa, uno está ebrio, se apoya a un tronco centenario y retorcido, lo abraza, huele la corteza, se queda largo tiempo contemplando una rama, un ramo, una flor, solo una, que conservará en el fondo de su corazón hasta el próximo año.

Primeras flores.

Mi vida se prolonga

solo por verlas.

Basho

El año escolar empieza en abril.

En la escuela japonesa se insiste mucho en la cohesión del grupo. El

joven Hatnuse, de visita en mi casa con sus padres, cuenta que el director de la escuela reúne a los alumnos varias veces a la semana para darles un discurso. En Hiroshima, veo un grupo de colegiales de paseo. Los niños repiten a coro después de su maestro: «Lo que hemos visto, oído y sentido aquí jamás lo olvidaremos. Crearemos un mundo pacífico y transmitiremos la paz en el mundo». Veinticuatro ojos es una película de Keisuke Kinoshita basada en una novela de Sakae Tsuboi, una crónica del Japón de la década de 1920, en la preguerra. La primera escena muestra a un grupo de adorables niños nipones de siete u ocho años vestidos con kimono y calzados con sandalias de paja de arroz que van a visitar a su profesora, accidentada.



Verano

Según el calendario chino, el verano comienza el 6 de mayo y se corresponde con el color rojo y con el movimiento centrífugo. Es el apogeo de la fase yang del año.

El quinto día del quinto mes es la fiesta de los Niños. Inmensas carpas de tela o de papel flotan en las ciudades y pueblos. Koi («carpa»), ese pez que remonta los ríos a contracorriente en la época de la puesta, es sinónimo de «coraje» y de «perseverancia»; es también el símbolo del amor y de la virilidad. En China, de donde vienen, la leyenda cuenta que las carpas que conseguían remontar el río Amarillo se transformaban en dragones.

En La Oficina de Estanques y Jardines [31], novela de Didier Decoin, la viuda de un pescador atraviesa el Japón del siglo XIX con unos capazos que contienen carpas ornamentales, para entregarlas, como lo hubiera hecho su marido, en el palacio imperial. Las carpas —rojas, blancas, amarillas, negras, y tricolores con fondo blanco y manchas rojas y negras— aportan belleza y serenidad en los jardines.

En el interior de la casa de los Murai, el día de la fiesta de los

Niños, la familia colocará muñecas que representan a samuráis y a héroes de la Antigüedad. Es la época de los lirios, que se ponen en el baño para ahuyentar a los malos espíritus. Ese día, la señora Murai preparará dos recetas a base de arroz, los chimaki (arroz cocido al vapor y envuelto en hojas de bambú) y el kashiwa mochi (pastel de arroz relleno de judías rojas y envuelto en una hoja de roble).

Sobre la nieve

la sopa de pez globo

gana el concurso.

Basho

10 de junio. En recuerdo del emperador Tenchi (626-672), que ordenó que las horas se anunciaran con las campanas de los templos, se festeja el Día de la Exactitud. Antes, la noción del tiempo seguía la carrera del sol: el amanecer, la mañana, el mediodía, la tarde y la noche… El emperador Tenchi instaló el primer reloj de agua, según el sistema conocido en China, para poder dividir el tiempo en partes iguales. Cada hora equivale a dos de nuestras horas. El día y la noche estaban divididos en doce periodos, que variaban según las estaciones (las horas llevan los nombres de los animales del zodiaco: la hora del Conejo, la hora del Buey…). La lengua japonesa detesta la precisión absoluta. Definir algo es detenerlo, condenarlo a dejar de existir. La vida está en constante transformación, es imposible parar su evolución. Toda noción de precisión violenta al temperamento japonés. Para concertar una cita, dirán: «Alrededor de las diez, ¡pero sé puntual!». En el ambiente amistoso o familiar, establecer una hora para una ceremonia consiste en usurpar la libertad e incomodar al invitado: empezará por la tarde, por la mañana temprano o cuando todo el mundo esté ahí. En 1920, para facilitar la vida laboral, el Gobierno tuvo que hacer una campaña nacional para que se respetara el tiempo. En el Día de la Exactitud se invita a los ciudadanos a poner

sus relojes en hora y evitar la impuntualidad.

Al amanecer

una mujer retiene a un hombre

con gracia y delicadeza.

Basho

Junio es la estación de las lluvias. Antes de que empiece la temporada de los mohos, se lleva a cabo una gran limpieza de las casas, se guarda la ropa en baúles o en armarios herméticos… Cuando cesen las lluvias se abrirán las casas y se pondrán todas las cosas a secar al sol para evitar que los gérmenes proliferen en ellas.

En cuanto a los agricultores, saludan esta lluvia, a menudo torrencial, que propicia el cultivo del arroz. Los granos de arroz, sembrados a comienzos de mayo, exactamente el día ochenta y ocho después de Setsubun (principios de febrero), están ya germinados y sus tallos lo bastante altos como para que los brotes verdes puedan ser trasplantados a los campos, entonces llenos de agua tibia.

Cumpliendo su promesa, Kyoko me ha enviado la foto de un arrozal que no era más que un campo de lodo cuando ambas viajamos.

Que no os preocupen

las semillas de arroz

bajo la lluvia.

Basho

En cambio, los que se dedican a la sericultura temen este mes lluvioso. No lejos de la clínica del doctor Inasaka se encuentra una granja de gusanos de seda, convertida en un museo del alpinismo. Jiro Murai empezó por estudiar sericultura. Tal vez fue entonces cuando nació su vocación. En todo caso, la humedad es con frecuencia mortal para los gusanos de seda, que son muy sensibles a los cambios de temperatura. Los sericultores deben estar muy vigilantes y calentar los cobertizos, donde, en anaqueles cubiertos de paja o de hojas de morera, bullen los preciosos gusanos.

El hijo único es una película de Yasujiro Ozu de 1936. A la entrada del pueblo, una pancarta anuncia una venta primaveral de gusanos de seda. Llega un desfile de mujeres con kimonos y sombreros chinos que llevan a la espalda cajas con valiosos gusanos.

Lluvia de junio,

las patas de la grulla

se han acortado.

Basho

Finales de junio es la temporada de los lirios y los lotos, y del gran festival del santuario sintoísta de Atsuta, en Nagoya. Aquí se conserva el famoso sable Kusanagi-no-Tsurugi (el «sable segador de malas hierbas»), que constituye —junto con el Yata-no-Kagami («espejo de la justicia») y el Yasakani-no-Magatama («tesoro del árbol de las quinientas ramas»)— uno de los tres símbolos del sintoísmo.

Kusanagi-no-Tsurugi, el «Sable Mágico», está dotado de poderes divinos. Muchos sables son objeto de culto. Los japoneses eran excelentes metalurgistas, y el acero es tan sagrado porque su fabricación necesita de los cinco elementos, la tierra, el metal, el fuego, el agua y la madera. Nuestros caballeros tenían una espada fiel, y los samuráis eran fieles a su sable. Las hojas de sable

representaban la pureza. En La impura pasión de una serpiente, relato de Ueda Akinari, el hijo de un pescador regala a una bellísima joven un sable robado en un monasterio. Allí donde vaya, será perseguido por la joven transformada en serpiente. Para deshacerse del demonio que habita en el sable deberá recurrir a un gran sacerdote.

Me pregunto si habré soñado

realmente ese sablazo.

Picadura de pulgas.

Takarai Kikaku (1661-1707)[32]

El séptimo día del séptimo mes es Tanabata, la fiesta de las Estrellas, que celebra el reencuentro de Vega y Altair. Vega, hija del rey del Cielo, era tejedora y tejía para su padre maravillosas telas. Un día recibe la visita de Altair, un boyero. Los dos jóvenes se enamoran y la tejedora abandona su oficio. El rey, furioso, pone fin al idilio, pero permite a los dos enamorados verse una vez al año, el séptimo día del séptimo mes. Ese día, Vega y Altair deben atravesar la Vía Láctea para reunirse, pero la distancia es tan grande que no lo consiguen. Mientras se lamentan, los cuervos forman entre sí un puente con sus alas. Vega, la tejedora, se convierte en la diosa de las artes y oficios femeninos, de la poesía y de la música. A ella y a Altair se les reza para tener éxito en el amor.

Fiesta de Estrellas.

Los amantes se buscan

bajo la lluvia.

Basho

El 15 de julio, cuando las escuelas se disponen a cerrar por las vacaciones de verano, es la fiesta de los Farolillos o la fiesta de las Almas, O-bon. Las almas de los difuntos vuelven a visitar a sus familias durante tres días. Para que encuentren el camino, se encienden farolillos en las puertas de las casas. Hubo un tiempo en que se organizaban festines en los cementerios. Se llenan de vituallas unos barquitos, a menudo muy elaborados, y se los echa al agua, en el río o en el mar, con un farolillo colgado del mástil. Llevan al más allá a las almas de los difuntos. Se canta y se baila. Se lanzan fuegos artificiales. En Still Walking («Caminando»), la película de Hirokazu Kore-Eda, la familia Yokoyama se reúne en memoria del hijo mayor, que murió al salvar a un niño que se estaba ahogando.

Es el momento de dar vueltas a los recuerdos y los secretos que enturbian las relaciones paternofiliales.

Vamos, despierta,

pequeña mariposa,

y sé mi amiga.

Basho

A mediados de julio, los tokiotas se sienten obligados a comer anguilas ahumadas. Un antiguo dicho asegura que quien come el unagi el día del Buey del doyo (el día más cálido del año) estará preservado de toda enfermedad durante el verano. La anguila es un pez extraño y su forma de vida está rodeada de misterio. Las anguilas desovan en alta mar y la migración de sus alevines hasta el litoral se prolonga durante varios meses. Allí se transforman en jóvenes peces y empiezan a remontar los ríos. La anguila es un alimento de gran valor nutritivo. Contiene vitaminas A y E, proteínas, calcio, hierro… Los japoneses son los mayores

consumidores de anguilas desde hace mucho tiempo. Yo había comido una de niña y conservaba un mal recuerdo. Kyoko me enseñó a saborear la anguila.

Solo a un japonés se le ocurrirá la idea de apresar una anguila, y solo un director japonés imaginará dar el primer papel de su película a una anguila. La anguila es el título de una película trágica, burlesca y poética, de Shōhei Imamura (Palma de Oro de Cannes de 1997). «¿Por qué una anguila?», pregunta el bonzo a Yamashita. «Porque escucha lo que le digo. No habla de más», responde Yamashita, que está en libertad condicional después de haber cumplido ocho años de prisión por el asesinato de su mujer.

Ya no soy un hombre,

pero todavía no soy una anguila.

Lluvias de junio.

Kaneko Tota (1897)

Otoño, invierno

Fiestas y tradiciones

La magia del 8

Los japoneses adoran el número ocho. Yo misma compré en una tienda de animales de Tokio un peluche con forma de ocho para mi gato. Según el Kojiki, el archipiélago de Japón está compuesto de ocho islas. En el sintoísmo, hay ocho millones de kamis y, en este caso, ocho significa la multiplicidad. El orientalista Jean Herbert escribe a propósito del número 8: «Solo en el Kojiki encontramos cincuenta veces el número 8 y dieciocho veces el número 80, cuando ningún otro número aparece más de media docena de veces. […] Sin embargo, según los textos, parece que el 8 y sus múltiplos aparecen mencionados en la mayoría de los casos para indicar la idea combinada de "perfecto" y de "completo"».[33]

Señalemos también que, en matemáticas, el infinito se representa con un ocho tumbado.

Entre los números, ichi (1 o «primero») es considerado como el amuleto de la suerte más eficaz.

En jin shin jyutsu se habla de octava profundidad, la fuente primigenia. A partir de ahí la energía universal se derrama para crear el Sol en la séptima profundidad.

Jiro Murai sitúa la cerradura energética de seguridad número 1 en la corva, y la cerradura energética de seguridad número 8, en la cara externa de la rodilla. La número 8 ayuda a las funciones de eliminación y de reproducción. Ayuda a relajar las tensiones musculares. El ocho está asociado al ritmo, a la fuerza y a la paz del universo. ¡En tu ritmo encuentra la fuerza! El 1 es el más grande de los números: todo está incluido en él. Une el cielo y la tierra, el espíritu y el cuerpo, lo más alto y lo más profundo. Colocar las

manos en la cerradura energética de seguridad número 1 ayuda a la energía a bajar. La cerradura energética de seguridad número 1 es denominada «la causa primera», armoniza de pies a cabeza.

秋

Otoño

Según el calendario chino, el otoño comienza el 8 de agosto. Se corresponde con el color blanco y con el movimiento descendente; es el comienzo de la fase yin del año.

Pienso en mis padres,

el grito de un faisán.

¡Qué desconsuelo!

Basho

En Kioto, adonde Kyoko va cada año, O-bon tiene lugar a mediados de agosto. El 16 de agosto por la mañana, Kyoko me envía unas fotos del santuario Heian Jingû, de su familia y de su increíble cena para celebrar O-bon. En el origen de esta fiesta de las Almas, hay una ceremonia budista india, Ullambana, y una leyenda: un hombre ve en sueños a su madre muriéndose literalmente de hambre. Él le ofrece un bol de arroz que se transforma de pronto en un bol de fuego. Un monje interpretará el sueño: la madre cometió faltas en sus vidas anteriores, y solo la gran bondad de Buda podrá evitarle esa clase de tormentos. El hijo organiza una ceremonia para orar por la paz de su alma. En otro sueño, su madre le da las gracias y le asegura que ya se encuentra fuera de peligro.

Introducida en la corte imperial en el año 657, esta costumbre se extendería al pueblo hacia el siglo X.

En El imperio de los sentidos, la película de Nagisa Oshima (1978), un verano, durante la fiesta de O-bon, el espíritu de un marido vuelve para atormentar a su esposa y al amante, que lo han asesinado. La acción se sitúa en 1895, en una localidad rural del norte de Japón.

Llegada del otoño.

Nuestros corazones en armonía

en una pieza de cuatro tatamis y medio.

Basho[34]

Otoño, ¡la más bella de las estaciones! Cendales de bruma envuelven los paisajes, cubren el fondo de los valles e inspiran a los pintores. Las galerías de arte y los museos organizan grandes exposiciones. Es la época de los crisantemos y de una cierta melancolía; la época de las bodas y de las peregrinaciones. Para los campesinos y los pescadores, es también el temido periodo de las tempestades y los tifones. Hoy, 18 de septiembre, Kyoko me ha escrito: «El decimoctavo tifón ha pasado: dos muertos y tres desaparecidos en todo el archipiélago. Tokio está tórrido después de la agitada noche». El día 210 (nihyaku-toka) y el día 220 (nihyaku-hatsuka) después del comienzo de la primavera son especialmente temibles. En inglés el huracán es un nombre femenino, en Japón se clasifica a los tifones por un número que se corresponde con el orden de aparición desde el comienzo del año.

En Después de la tormenta, la película de Hirokazu Kore-Eda, una madre pide a su hijo —escritor reconvertido en detective— y a su exmujer —a punto de volverse a casar—, de visita en su casa con su hijo, que se queden a pasar la noche con ella, pues la tormenta ha roto la puerta-ventana. Es la ocasión para descubrir la vida

cotidiana de los japoneses de clase media y para explorar las heridas que manchan la quietud de las relaciones entre unos y otros.

Este atardecer de otoño

parece

el País de las Sombras.

Basho[35]

El mes de septiembre empieza con un triste aniversario: el del terremoto de Tokio de 1923, que destruyó toda la ciudad y provocó más de sesenta mil muertos. Más recientemente, el 11 de marzo de 2011, Japón afrontó una triple catástrofe, un seísmo, seguido de un tsunami que causó la catástrofe nuclear de Fukushima, quince mil ochocientos ochenta y un muertos y dos mil seiscientos sesenta y ocho desaparecidos. Esta fue una de las primeras cosas que Kyoko me dijo cuando me instalé en su casa: «La casa es antisísmica. Si notas que tiembla, métete de inmediato debajo de la mesa. Yo jamás desaguo la bañera por la noche: nunca se sabe si habrá un incendio». En la televisión se aconseja a las personas mayores que lleven un silbato colgado del cuello, para avisar de su presencia en caso de derrumbamiento. De media, hay un terremoto importante cada tres meses. El archipiélago sufre alrededor de mil cada año, es decir, dos o tres al día. Todo japonés tiene el recuerdo del caos y la sensación de la impermanencia de las cosas. El libro de relatos cortos Después del terremoto [36], de Haruki Murakami, versa sobre las sacudidas interiores que acaban con los individuos.

Aniversario

del gran terremoto.

Todos mis libros contienen la respiración.

Nakamura Kusatao (1901-1983)

El 9 de septiembre, el noveno día del noveno mes, tiene lugar la fiesta del Crisantemo. En China, recibe el nombre de Doble Yang. El crisantemo, cultivado en China desde el siglo XV a. C., llegó a Japón hacia el siglo VIII d. C. Se utiliza en la farmacopea china. Aparece citado en el Shen Nong Ben Cao Jing, el más antiguo tratado chino de plantas medicinales. El crisantemo es bueno para el hígado, los ojos, la hipertensión y los dolores de cabeza. Además, aumenta la longevidad.

Los crisantemos

pasan; ya solo quedan

los blancos nabos.

Basho

En Japón, el Día del Crisantemo recibe el nombre de «Festival de la Alegría». Es una flor sagrada y el emblema de la familia imperial. El sello imperial de Japón, literalmente el «sello del crisantemo», fue adoptado por el emperador Go-Toba (1180-1239) y figura todavía como emblema nacional en los pasaportes. Ser condecorado con la Orden del Crisantemo es el mayor honor que puede haber.

A partir del 11 de septiembre, cada dos años tiene lugar en el barrio Shiba de Tokio el festival del Jengibre. Antaño, las personas aquejadas de una enfermedad de los ojos se dedicaban a vender jengibre, una planta que tenía la reputación de curar los problemas de la vista. En el barrio donde el terapeuta Sadaki Kato (hijo de Haruki, el heredero de Jiro Murai) tiene su clínica, hay tiendas dedicadas únicamente al sésamo, un grano presente en Japón desde el año 1500 a. C., y cuyo consumo recomendaba Hipócrates por sus excepcionales cualidades nutritivas. Allí he visto también tiendas de lencería roja, a las que acude la gente mayor, porque llevar algo

rojo da energía y regula los problemas de la vejiga. Es un color protector que se supone que ahuyenta a los espíritus maléficos y las enfermedades. El rojo es el color dominante en todos los santuarios.

Del 14 al 17 de septiembre tiene lugar el gran festival del santuario de Hachiman, en Kamakura. Dedicado al kami de la familia de los Minamoto, el santuario conoció días mejores a finales del siglo XII, cuando se creó el Gobierno militar de Minamoto-no-Yoritomo. Es una celebración de un acontecimiento histórico durante la cual tiene lugar un célebre concurso de tiro con arco a caballo.

Hachiman se identifica con el emperador Ojin. Según el Kojiki y el Nihonshoki, Ojin era el cuarto hijo del emperador Chuai y de su mujer Jingu. Es el primer emperador histórico del Japón (los anteriores corresponden a la leyenda). Dicen que vivió ciento diez años y reinó durante más de cuarenta. En la construcción de su primer templo, Osai-no-miya, cuentan que ocho pabellones (yawata) blancos bajaron del cielo. Hachiman Daimyojin se llama también Yahata-no-kami («el dios de las ocho banderas»).

La noche no tiene fin.

Pienso

en quien vendrá dentro de diez mil años.

Masaoka Shiki[37]

El plenilunio de septiembre es una divinidad bienhechora que aporta tranquilidad y dulzura. La luna influye muchísimo en la división del tiempo: el calendario lunar, inreki, fue utilizado hasta la adopción en 1873 del calendario gregoriano. Antaño se organizaban ceremonias en honor de la luna y la gente se reunía simplemente para mirarla. Los poetas recitaban sus últimos haikus y se saboreaban bolitas de arroz O-dango, frutas y otras exquisiteces. En la redonda perfección de la luna, los niños acostumbraban a ver a un conejo machacando arroz en un mortero.

El 3 de septiembre, Kyoko me envía sus fotos de la luna jugando al escondite con las nubes, una foto de la ofrenda hecha a la luna y una reproducción sobre tela de La luz cuadrada de la luna. En el hábitat tradicional, la luna se inscribe en los cuadrados de las mamparas correderas llamadas shoji.

Abre la puerta,

deja que entre la luna.

Templo Flotante.

Basho

El 10 de octubre, el décimo día del décimo mes, se celebra el Kakashi-Matsuri, o festival de los Abanicos. Para dar las gracias a Inari, el kami del arroz —kami benéfico y enormemente popular—, se llevan todos los abanicos al patio de la granja, se los viste de nuevo, y se depositan a sus pies ofrendas y comida, así como todas las herramientas de trabajo. Se hacen también danzas de kamis, golpeando el suelo con el pie, para imitar a los espíritus de los campos.

La isla desnuda (1960), del director Kaneto Shindo, es una oda a la naturaleza y a las fuerzas telúricas, en la línea de Hombres de Aran, de Robert J. Flaherty. En un islote, una familia compuesta de padre, madre y dos hijos trabaja sin descanso para cultivar una tierra árida. Su vida diaria se organiza alrededor del acarreo de agua: cinglar una barca, llenar cubos y llevarlos a la espalda, encaminarse con precaución a lo largo de las abruptas pendientes…; gestos repetidos que acompasan de manera incansable la vida y las estaciones.

Se asemejan a los hombres

los espantapájaros del claro de luna

tan lastimosos.

Masaoka Shiki[38]

El 22 de octubre es el Jidai Matsuri, o festival de las Edades. Fue creado en 1895, año del primer centenario de la fundación de la capital Kioto, entonces conocida como Heian-Kyo. Conmemora el traslado, en el año 794, de la capital imperial de Nara a Heian-Kyo. Una extraordinaria procesión con trajes que te hace volver atrás en el tiempo parte del palacio imperial y finaliza en el santuario Heian Jingu.

Si escucho el cuco

incluso estando en Kioto

añoro Kioto.

Basho

En Tokio empiezan los torneos de otoño de sumo.

Peregrinaje a las tumbas.

El niño más pequeño

lleva la escoba.

Issa[39]

En el equinoccio, el sol se pone exactamente por el oeste. El día de Higan se reza por los difuntos, para que sus almas puedan pasar sin trabas a la «otra orilla», a la Tierra Pura de Amida. En Tokio, en

este día del equinoccio, se ora también por el alma de los animales en el cementerio de los perros y de los gatos. Naoko, la hermana de Kyoko, posee un altarcito dedicado a su perro Mio. En La gata, Shozo y sus dos mujeres [40], Junichirô Tanizaki (1936) aborda la superioridad del amor de los animales sobre los vínculos amorosos o conyugales. Con Mélodie, el escritor Akira Mizubayashi rinde homenaje a su perra. «En un armario convertido en santuario, pero que no se parece en nada a un santuario y alberga discretamente a algunas almas inolvidables e imposibles de olvidar, hay una cajita de madera lacada para el té en polvo. Contiene una pequeñísima parte de las cenizas de mi padre que extraje de su urna antes de que las enterraran. Cuando preparé esta caja mortuoria hace ya dieciocho años, me atreví a extraer una pizca de migas de hueso para probarlas. Creo que pronto haré lo mismo con Mélodie, cuya urna conservo siempre junto a mí, en el lugar exacto donde estaba su colchoneta. Me haré con otra caja de madera lacada para meter en ella algunas cucharadas de polvo de hueso y una parte del omoplato o de una costilla. El resto será esparcido en el jardín o en otro lugar para que vuelva a la tierra».[41]



Invierno

En el calendario chino, el invierno empieza el 8 de noviembre. Se corresponde con el color negro y con el movimiento introspectivo. Es el apogeo de la fase yin del año.

El 3 de noviembre se honra a la cultura, inaugurándose la Semana de la Lectura. Sugawara-no-Michizane (845-903), conocido también con los nombres de Tenmangu, Kan Shojo y Tenjin Sama, era un letrado, un poeta y una personalidad política de la época Heian (794-1185). Se convirtió en el kami de la Literatura y de la Caligrafía. Parece ser que también poseyó algunas dotes curativas. A propósito de la escritura, todos los años, en el momento del Premio Nobel, todos los seguidores de Haruki Murakami se reúnen

en un antiguo jazz-bar, el Rokuijigen, que se encuentra en Tokio, en el barrio de Ogikubo, no lejos de la casa de Kyoko. Después del anuncio del premio, hay un momento de decepción; luego la vida continúa y los harukistas degustan algunas de las fantasías culinarias descritas por el autor. En 2017, le concedieron el Premio Nobel de Literatura al británico de origen japonés Kazuo Ishiguro, a quien descubrí en 1987 por su obra Un artista del mundo flotante, que comenté para mi periódico. En dicha novela, un pintor trata de darle sentido a su vida en el Japón de posguerra.

Uno de los últimos festivales es Shichi-go-san, literalmente «7-5-3», así llamado porque en él se celebra el cumpleaños de todos los niños que han cumplido en ese año siete, cinco o tres años. Es un rito de paso heredado del periodo Heian. Según la numerología japonesa, los números impares dan buena suerte. Un día de Shichi-go-san, a Jiro, vestido con su kimono más hermoso, lo llevaron al santuario con el fin de que atrajera las benevolentes atenciones de las divinidades. En el antiguo Japón, se recogía y se sujetaba por primera vez el pelo a las niñas cuando tenían tres años, se daba por primera vez un pantalón a los niños cuando tenían cinco años, y se regalaba su primer obi (faja de seda) a las niñas cuando tenían siete años. A los niños se les obsequia con chitose ame («confite de mil años»), bastón largo y delgado, de color blanco y rosa, que simboliza el crecimiento y la longevidad.

Reverencias y sonrisas.

Del moño

se desliza una piedra de granizo.

Natsume Soseki[42]

La estación de las fiestas finaliza el 23 de noviembre con el Día del Trabajo, Kinro-Kansha-no Hi. Antaño, el emperador ofrecía a los kamis de la agricultura las primicias de la cosecha de arroz. Hoy en día, las gentes se regocijan por los resultados obtenidos con el

trabajo de todo el año.

Pescadería.

Los dientes del besugo

están muy fríos

Basho

8 de diciembre: tradicionalmente, las escuelas celebraban una ceremonia en memoria de todas las agujas que las niñas habían roto durante el año. Consistía en clavar agujas en un bloque de tofu. El ritual se extendía a todos los objetos inanimados sacrificados por los hombres durante el trabajo, como las herramientas de los escultores o la madera de cerezo utilizada para grabar los sellos, a los que se honraba en el templo. El kintsugi es el arte de reparar los objetos estropeados con hilos de oro y, de esta forma, sublimarlos tomando en cuenta los accidentes de su historia.

No se ocultan los arreglos, sino que se los destaca, y los objetos comienzan un nuevo ciclo vital. Este arte de realzar las heridas se utiliza a menudo en psicología como símbolo de la resiliencia.

Imposible de

enhebrar la aguja.

Contemplo el cielo azul.

Ozaki Hosai[43]

14 de diciembre: el templo del Sengaku-ji, en el casco antiguo de Tokio, celebra un servicio solemne en memoria de los cuarenta y siete samuráis que, el 14 de diciembre de 1703, vengaron a su maestro, que había sido insultado, y después se suicidaron, acto de

honor y de lealtad absolutos, según los códigos de los guerreros. Rônin significa «samurái sin maestro». Los cuarenta y siete rônins planearon su venganza durante más de dos años, llevando aparentemente una vida de juego y diversiones, antes de asaltar la morada de Kira Yohinaka y de cortarle la cabeza. El sogún les condenó a hacerse seppuku. Los 47 rônins es una leyenda nacional que contará el escritor Osaragi Jiro en una gran novela de más de mil páginas.

El guerrero que se hacía seppuku pronunciaba antes un alegato y, a ser posible, un poema de despedida.

Atravesando ahora este bajo mundo

en el musgo de Takamatsu

dejar mi reputación de samurái.

Shimizu[44] (1582)

El invierno simboliza el final de la vida. Conviene refugiarse junto a los buenos genios y divinidades, honrar a los ancestros. En otros tiempos, en la época de Nara (710-784), se festejaba a las personas que habían llegado a la edad de 40, 50, 60, 70 años o más… Según Confucio, a los cuarenta años un hombre está seguro de sí mismo. En japonés, el número 42 está asociado a la idea de la muerte. El número 77, llamado kiju, se asocia a las ideas de placer y de longevidad, y el número 88, al arroz y a la longevidad. Se celebran comiendo sekihan (arroz con judías rojas) y dorada (tai), símbolo de suerte.

La sabiduría se transmite, como en todas partes, en forma de proverbios no muy diferentes de los nuestros:

Los que predicen el futuro no conocen el suyo.

Una buena medicina es siempre amarga.

Las personas que tienen las mismas enfermedades simpatizan fácilmente.

Cuando se habla de alguien, su sombra no tarda en aparecer.

El agua toma siempre la forma del recipiente.

El mismo Buda se ofende si se le provoca tres veces.

Antaño se celebraba el día del solsticio de invierno, llamado Toji, el 22 o el 23 de diciembre.

Los artistas, poetas, músicos y calígrafos se acercaban al palacio imperial para mostrar sus obras.

Se perfumaba el agua del baño con yuzu, una especie de naranja amarga, contra los resfriados del invierno.

Consumir ese día calabaza de verano preservaba de las enfermedades del siguiente verano.

El día de final de año es costumbre hacer un regalo, el oseibo, a la familia política, a los superiores, al médico de la familia… Un pequeño intercambio de costumbres que ahora se puede hacer por internet. Actualmente un oseibo debe costar cinco mil yenes; antaño debía costar tres mil yenes (alrededor de veintitrés euros). En ningún caso puede costar cuatro mil yenes, porque el número debe ser impar. Si es divisible por dos, simboliza la ruptura de una relación. Lo mismo sucede con el dinero que se regala por las bodas y los entierros, y que se introduce en un sobre especial atado con una cinta que no se puede reutilizar.

El último día del año, llamado Omisoka, se comen fideos de trigo sarraceno (soba), a menudo sin sopa, que pueden ir acompañados de magret de pato. La mesa se decora para la ocasión, y cada uno dibuja el animal de su signo astrológico en el sobre de los palillos. Es el momento de liquidar todas las deudas pendientes. Se limpian

las casas y se cambian los papeles de los shoji [las mamparas]. Kyoko cuenta que es un momento muy festivo de la vida familiar. Los niños disfrutan desgarrando los papeles viejos y dejan que los mayores instalen los nuevos. Después, vestidos con ropa nueva, los japoneses se disponen a pasar la noche fuera para dejar que los demonios se vayan y entren los buenos espíritus. Los templos budistas anuncian la medianoche tocando ciento ocho campanadas (108 es el número de los malos pensamientos en los hombres).

Mañana de Año Nuevo.

¡Ah! Parezco una celebridad

con este nuevo kimono.

Basho

El jin shin jyutsu dice: la evolución es la ley de la vida, el número es la ley del universo, la unidad es la ley del creador.

Hakusan

Ginkgo y gusano de seda

Vocación

El cielo se ha despejado de pronto, el sol brilla y Hakusan está por fin ahí, iluminada. La montaña, adornada con un vellón de nieves perpetuas, es una de las tres montañas sagradas de Japón, junto con el monte Tate y el monte Fuji. Caminamos al azar, bordeamos el río. Dentro de una semana o dos los cerezos estarán en flor. Para fotografiar un ginkgo, más majestuoso aún que el del doctor Inasaka, arrastro a Kyoko a la otra orilla. Procedente de la más antigua familia de árboles del mundo —que han sobrevivido a los dinosaurios y a Hiroshima—, este ginkgo guarda la entrada de una bella y antigua casa a la que incluso salvó de un incendio. Es la morada del alpinista y escritor Kyuya Fukada (1903-1971). Llegamos justo a tiempo para la última visita. Nos descalzamos y nos ponemos unas zapatillas para seguir al guía y familiarizarnos con el autor del célebre One Hundred Mountains in Japan [45], que escribió: «Todo japonés tiene en el fondo del corazón una montaña como dios protector». Me imagino a Jiro Murai clavando un piolet en una pared atado a Kyuya Fukada, el Erri de Luca[46] japonés, quien le recita sus haikus. Lo conoció en Kaga City, donde él nació, o bien en Tokio, donde estudió y empezó su vida como escritor creando una revista literaria.

Mi montaña, la que veo desde mi ventana del Vercors, en los Alpes, al salir y ponerse el sol, es el Grand Veymont (2341 metros). Desde la cima se ve el monte Aiguille, donde nació el alpinismo en 1492. El monte Haku (2702 metros) es un volcán que conoció su primera actividad hace cuatrocientos mil años, y la última en 1659, antes de que el poeta Basho pasara por la región (1689). El guía nos deja ante una película en blanco y negro donde se ve a Fukada —

firmaba sus haikus como Kyusan (que significa literalmente «nueve montañas»)— con sus amigos escritores Takami Jun y Hori Tatsuo.

Justo antes de despedirnos, nuestro guía nos ha abierto las puertas de un armario de crisálidas, porque la vivienda es un antiguo criadero de gusanos de seda. Kaga era una ciudad de tejedores. El clima húmedo es beneficioso (de ese modo el hilo no se corta). El capullo es frágil y no soporta la humedad, pero, una vez extraído, el hilo necesita humedad, nos explicará el señor Shinohara. En la calle donde él vivía con sus padres había seis talleres. En su juventud, en Kaga había una treintena de talleres; ahora solo queda uno. ¡Y ahí estamos!

Aquí, la infancia del pequeño Murai transcurrirá acunada por la música de los telares. Aquí nacerá su vocación —el segundo hijo podía decidir no ser médico—. Se sabe a ciencia cierta que estudió para ser ingeniero sericultor (kaiko).

Un oficio tradicional donde los haya: en la época se decía que Japón producía la seda más bella del mundo desde hacía más de mil años.

Un oficio con futuro: en 1910, Japón es el primer productor del mundo.

Un oficio científico: el Bombyx mori, el gusano de seda, originario de China, no existe en estado salvaje. Es el resultado de una selección en criadero llamada sericicultura. En la fase de oruga, el Bombyx produce una abundante baba que, al endurecerse, se transforma en un único hilo de seda en bruto que mide entre 800 y 1.500 metros y sirve para fabricar el capullo. En Seda, la novela de Alessandro Baricco, Hervé Joncour, el protagonista, cuyo oficio es comerciar con gusanos de seda, emprende en 1861 un peligroso viaje a Japón. En esa época se ha erradicado una enfermedad, auténtico flagelo que destruye los criaderos franceses. Siguiendo a Joncour por sus diferentes periplos, el lector constata hasta qué punto los gusanos de seda son preciosos y delicados. El oficio de ingeniero sericultor requiere cualidades: saber observar, ser meticuloso, tener rigor y amor por cuidar. El gusano de seda ha inspirado a la biología moderna desde que, en 1865, Louis Pasteur se instaló en un criadero de gusanos de seda con su equipo y

perfeccionó el «granulado celular» para prevenir una enfermedad llamada pebrina.



Gusano de seda

La elaboración del jin shin jyutsu exigió una comprensión profunda del funcionamiento del cuerpo humano. Jiro Murai era, sin duda alguna, una mente brillante y tenía un infatigable temperamento de investigador.

Sadaki Kato nos cuenta a nuestro regreso a Tokio que Jiro Murai estudió en una gran escuela de la capital. ¿Se trataría de la escuela de sericicultura Takayama-sha, fundada en 1884 y que cerraría en 1927, donde unos ingenieros lioneses vinieron a enseñar? Dicha escuela formaba parte del complejo industrial Tomioka. Durante nuestro primer viaje a Japón, a mi marido y a mí nos presentaron a un tejedor que vivía en una casa tradicional de Kioto. Nos recibió en el tatami y nos ofreció un té. El anciano, que se acercaba a los cien años, magnífico con su kimono oscuro, nos contó su historia. Artesano tejedor para prêt-à-porter durante toda su carrera, había decidido dedicarse en su jubilación a la misma actividad, pero desde un punto de vista artístico, y había empezado a tejer un rollo, el denominado «del Genji», que, al igual que el tapiz de Bayeux para los franceses, cuenta la historia de Japón en el siglo XI. Acababa de terminarlo. Le había llevado casi treinta años. Desenrolló su obra delante de nosotros. Quería regalárselo a Francia, en agradecimiento por la invención del telar de Jacquard, perfeccionado por los lioneses en 1801.

A la hora del té empujamos la puerta de una casa negra. Es un taller de tallador de piedras preciosas que ofrece también comidas. Nuestra anfitriona nos invita a visitar la exposición y después nos muestra el taller. Su marido trabaja las piedras en la antigua consulta de un dentista, con los instrumentos que este ha dejado. En

ese momento, tratamos de ver al antiguo alcalde de Kaga, cuyo padre, escritor, publicó mucho sobre la región. Nuestra anfitriona lo conoce muy bien, vive al lado y, ahora que está jubilado, acaba de aprender a tallar piedras. Yoko intenta enseguida comunicarse con él por teléfono. El hombre, de mal humor esa noche, no quiere saber nada. La señora nos da entonces el nombre de un historiador que tal vez pueda ayudarnos. Trabaja en la oficina de turismo. Al día siguiente nos reuniremos con el señor Riyuchi Shinohara, uno de sus amigos.

Cada noche, en el hotel, retrasamos nuestra partida de Kaga. También esta vez la habitación estará libre al mismo precio promocional.

A la salida de la estación de Daishoji, el local de la oficina de turismo huele a petróleo y a arroz. El brasero está encendido y el señor Shinohara deja enseguida el bento que está picoteando. Pasaremos un rato muy agradable con este antiguo director de escuela e historiador, que se apasiona por nuestro asunto. Trato de hacerme una idea de quién era Jiro Murai antes de caer enfermo.

El joven Jiro participó en concursos de grandes comedores e incluso ganó dinero. En el restaurante de Yuko, en cuanto se presenta la ocasión, Kyoko saca el tema a nuestros vecinos de mesa. ¿Hubo en la región concursos de grandes comedores? ¿Comían en ellos hasta reventar? ¿Bolitas de arroz rellenas de judías rojas? ¿Fideos de trigo sarraceno? No obtenemos ninguna respuesta concluyente.

El señor Shinohara nos da a entender, con picardía, que nuestro gran comedor debía de ser también un gran bebedor de sake.

En el libro Introduciendo: Jin Shin Jyutsu Es: Manual de autoayuda, Mary Burmeister dice, a propósito de Jiro Murai: «Durante su búsqueda enfermó gravemente de una enfermedad desconocida. No se pudo encontrar a nadie que le ayudara. Su propia familia no pudo hacer nada más que verle debilitarse».[47]

En su obra El toque sanador, Alice Burmeister y Tom Monte cuentan: «A pesar de los tratamientos médicos, Jiro Murai vio agravarse su estado. Los médicos acabaron declarando que padecía una enfermedad incurable y que se encontraba en fase terminal».[48]

A los veintiséis años, Jiro Murai contrajo una enfermedad mortal. ¿Diagnosticada por qué médicos? ¿De la medicina Ranpo o Kampo?

En el libro de Haruki Kato, Kyoko me traducirá más tarde que el padre y el hermano mayor, ambos médicos, intervinieron. Lo enviaron a la consulta de un profesor de la Universidad de Tokio (lamentablemente no se sabe su nombre), pero fue en vano.

Jiro Murai fue tratado, por tanto, con la medicina Ranpo, la medicina científica occidental.

¿Qué enfermedad contrajo?

¿Fiebres tifoideas como el médico Hakaru Hashimoto (1881-1934), como el pintor Gyoshu Hayami (1894-1935) o como el gran jurista Ume Kenjirô (1860-1910)?

¿Un tumor cancerígeno como el escritor Nakae Chomin, que, sabiéndose condenado, se lanza a escribir Un año y medio, el tiempo que le queda de vida?

¿Tuberculosis ósea como Masaoka Shiki, que crea el diario Una gota de tinta?

¿Hemorragia gástrica como el gran escritor Natsume Soseki, que publica por entregas Omoidasu koto nado [Misceláneas primaverales]? ¿Sífilis como el escritor francés Guy de Maupassant, al que Kyoko Watanabe dedicó una ponencia en un simposio de la Universidad de Brest, en 2013?

Enfermedad mental, sugiere el señor Shinohara. ¿Piensa en alcoholismo? El ángel ebrio es la primera «gran película» de Akira Kurosawa (1948). Sobre un fondo de miseria absoluta, dos personajes se enfrentan y se comprenden: un médico alcohólico y un bandido tuberculoso. En 1912, muere el emperador Meiji y le sucede su hijo, el príncipe heredero, el emperador Taisho (1879-1926). La salud de este es frágil; sufre una enfermedad cerebral, debida a las secuelas de una meningitis, contraída tres semanas después de su nacimiento.

En esa época, muchas enfermedades no habían sido aún

diagnosticadas con precisión, al contrario de lo que sucede en nuestros días.

Meditación

Montaña sagrada

Revelación

En 1912, a la edad de veintiséis años, Jiro Murai pidió que le transportaran a un chalé en la montaña. ¿En qué estación del año? Alice Burmeister y Tom Monte escriben: «Jiro pidió a su familia que le llevaran en una camilla hasta su chalé de la montaña, que lo dejaran solo siete días y volvieran a buscarlo al octavo día».[49] Mary Burmeister confirma: «Finalmente, pidió a su familia que le transportara en camilla a la cabaña que tenían en las montañas. Deseaba estar solo. Les pidió que lo dejaran en soledad y que volvieran al octavo día para para ver los resultados».[50]

Según el señor Shinohara, en la región de Kaga, las familias no tienen chalé en la montaña.

Según él, Jiro, el mal hijo, el granuja de vida disoluta, pudo contraer una enfermedad percibida por la familia como una mancha y ser desterrado por ella (algo que antaño sucedía a menudo). El hijo desterrado, aunque se enmendara, ya no podía volver a su casa. Esto explicaría los escasos detalles biográficos. (En este mismo instante me decanto por esta hipótesis).

De regreso a Tokio, en el libro de Haruki Kato, Kyoko me traducirá que, al saber que estaba condenado, Jiro dijo: «Quiero que me lleven a la montaña y que allí me dejen morirme de hambre, y quiero que nadie lo sepa». Sus allegados se quedaron sorprendidos, pero, viendo que insistía, lo trasladaron allí. Jiro vivía entonces en Tokio. Estaba casado y su mujer estaba embarazada. Dejó una carta en la que decía que le devolvía la libertad. ¿Permitió esta carta anular el matrimonio? En El viento se levanta, la película de animación de Hayao Miyazaki, se puede ver que dos testigos y tres copas de sake bastan para sellar oficialmente la unión de Jiro

Horikoshi con Noaka. Mis amigos Mizubayashi cuentan que no hay nada más simple que las formalidades de matrimonio o de divorcio en Japón. Una de sus amigas incluso se encontró divorciada sin enterarse. Cuando yo me asombre ante Sadaki Kato de que Jiro Murai se divorciara de su mujer embarazada, él me explicará que en el Japón de esos años era más difícil para una viuda que para una divorciada rehacer su vida. ¿Pudo Jiro devolver la libertad a su mujer por pura generosidad? Una vez curado, Jiro Murai no volverá a vivir con su familia. Su hijo morirá siendo todavía niño.

No había ningún chalé familiar en el sentido alpino del término.

Según el señor Shinohara, Jiro posiblemente se refugió en una cueva de un falsificador de dinero, como las que hay en la colina, en lo alto de la ruta de los templos. O bien en un dokoutsu, una cueva de meditación, como las que se cavan en la montaña para practicar zazén. El zazén es una práctica de meditación sentados para alcanzar el despertar (satori). Practicar y despertar son como la palma y el dorso de la mano. Basta sentarse inmóvil y en silencio para armonizarse con la iluminación de Buda. Un amigo budista me explica que esas cuevas de meditación eran a veces de madera, una suerte de refugios muy simples, pero que podrían traducirse como «chalé». Los eremitas se encerraban dentro de ellas con comida, a veces durante seis meses. En el Tíbet, Jérémy oyó la historia de un hombre condenado por la enfermedad que se retiró a un dokoutsu para morir. El hombre deseaba purificar su alma orando y meditando. Cuanto más se despertaba, más lamentaba no haber conocido ese estado de conciencia cuando tenía toda la vida por delante. Pasó el tiempo, un día se sintió curado y derribó la entrada para regresar al mundo.

Según Haruki Kato, Jiro Murai pudo practicar el zazén cuando se quedó solo. «Se dijo para sus adentros que, en lugar de esperar tontamente la muerte, más le valía meditar haciendo los mudras, que conocía sin haberlos estudiado en realidad», aclara.

Nos despedimos del señor Shinohara y tomamos la dirección de la Ruta de los Siete Templos. El propio Basho la recorrió —una placa lo acredita—. Los cuatro primeros templos son budistas, y el quinto, sintoísta. Los japoneses son con frecuencia sintoístas y budistas a la vez. El sintoísmo celebra a sus kamis en los festivales y las

peregrinaciones, mientras que el budismo se desarrolla a lo largo de un corpus y de complejas doctrinas. Pero las ideas filosóficas y las prácticas rituales se mezclaron de tal modo a lo largo de los siglos que en general es difícil decir a qué culto pertenecen. El budismo zen fue importado de China en oleadas sucesivas desde el siglo VIII hasta el siglo XIII. Influyó enormemente en los samuráis. El enfoque del zen consiste en vivir en el presente, en el aquí y ahora, sin esperanza ni temor. Antes de dejar la prefectura de Ishikawa, haremos un alto en Kanazawa, donde Kyoko quiere visitar la casa de Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966), profesor de filosofía budista y gran historiador del budismo zen, muy leído en Occidente por los filósofos, tanto por Martin Heidegger como por Carl Jaspers, y alabado, entre otros, por el psicoanalista Carl Gustav Jung: «Los trabajos de Suzuki sobre el budismo zen se cuentan entre los mejores dentro del campo de estudio del budismo».[51]

Mikao Usui (1865-1926), fundador del reiki[9], nació en una familia budista de la escuela Tendai, que enseña una meditación basada en los mudras y los mandalas. En 1922, el monje hizo un retiro de veintiún días en el monte Kurama, donde meditó y ayunó. Allí es donde, al parecer, recibió la enseñanza de las bases del reiki en una iluminación (o satori).

Morihei Ueshiba (1883-1969), fundador del arte marcial espiritual aikido, fue un discípulo de la secta sintoístaŌmoto-kyō, y dedicó muchos años al estudio del kotodama, procedente del sintoísmo. En el origen de la religión Ōmoto-kyō, está Nao Deguchi (1837-1918), una campesina iletrada con dones chamánicos. A la edad de cincuenta y cinco años, Nao cayó en un trance que le duró dos semanas y, cuando volvió en sí, escribió de forma automática en hiragana (escritura fonética) unos textos que predecían las desgracias del siglo XX y apelaban a rehumanizar el mundo a través del descubrimiento de una actitud espiritual. En 1892, Nao Deguchi crea una nueva religión que venera a un dios popular llamado Ushitora-no-konjin («Gran Origen» o «Raíz original»), que es infinitamente más antiguo que Amaterasu. Ōmoto significa «gran origen» y el dios de la religió Ōmoto-kyō es Ameno Minaka Nushi, el dios supremo del sintoísmo.

Después de su curación, Jiro Murai estudió el budismo Shingon, una

escuela japonesa esotérica fundada en el siglo ix. El ideal se resume en la frase «Nyojitsu chijishin»: «La verdad es conocer el propio espíritu tal y como es realmente».

霊峰

Montaña sagrada

La balada de Narayama

«A las montañas suceden las montañas, a los confines del país de Shina, valle olvidado en donde serpentea un río estrecho como una cinta, el Itogawa filiforme, en esas orillas las cigarras cantan la melancolía de los lugares, la historia de un pueblo perdido que vive en un tiempo inmemorial…». Así canta el mensajero en La balada de Narayama, la película de Keisuke Kinoshita (Palma de Oro de Cannes de 1983) que cuenta la leyenda de Obasute. A los setenta años, la anciana Orin pide a su hijo que la lleve a la espalda, como manda la tradición, hasta el monte Nara, donde podrá morir en paz. A Tatsuhei le cuesta decidirse. Para convencer a su hijo, la anciana se romperá los dientes. Una noche, los ancianos vienen a dar sus consejos y a prepararla para la peregrinación. De rodillas, con las manos sobre los muslos, dictan las normas que se han de respetar. Entre intervención e intervención se pasan una olla y toman un cucharón de… caldo.

Son cinco más una mujer. Solo tres tienen algo que decir. El más anciano es el primero en hablar: «Cuando salga de su casa, hágalo de forma que nadie la vea».

El segundo dice: «Cuando deje la montaña, en ningún caso retroceda».

El tercero explica: «En cuanto al camino que deberá seguir: rodee la montaña por detrás, y, después de pasar junto al abeto, rodee también la montaña siguiente. Suba la pendiente de la tercera montaña para encontrar en ella una laguna. Rodéela para subir los

escalones de piedra de la cuarta montaña. Cuando se llega a la cima, al otro lado del valle está el señor Narayama. Continúe manteniendo el valle a la derecha y la montaña siguiente a la izquierda. Para rodear el valle hay que caminar dos leguas y media. En el trayecto, hay un camino con siete meandros. Este lugar se llama los Siete Valles. Cuando se han atravesado los Siete Valles, se toma el camino de Narayama. En Narayama, aunque haya un camino no hay camino. Se sube por entre los robles, cada vez más alto, y allí el dios la espera».

La película está basada en un relato de Shichirô Fukazawa (1914-1987) publicado en 1956.[52]

Según Haruki Kato, una vez en la montaña, Jiro Murai ayunó, meditó y practicó diferentes posiciones de los dedos. Llegó a desvanecerse varias veces y su temperatura corporal bajó. Al sexto día estaba tan congelado que pensó que estaba agonizando. El séptimo día, un torrente abrasador atravesó su cuerpo. Cuando el intenso calor que sentía desapareció, se sintió invadido por una tranquilidad inmensa y una gran paz interior. Se levantó y consiguió mantenerse en pie. Intentó caminar y lo consiguió.

Para gran asombro de sus seres queridos, Jiro bajó solo de la montaña. Acababa de tener la intuición de que había una relación entre el ayuno y los mudras. Apenas restablecido, volvió a ayunar meditando. Se produjo el mismo fenómeno. Llegó a la conclusión de que ayunar haciendo mudras provoca la circulación de algo en el cuerpo. Enseguida empezó a estudiar los textos relativos a los mudras.

Mudra es un término sánscrito que significa «sello», pero, si lo descomponemos, la palabra mud significa «alegría», y ra, «activar». El origen de los mudras es muy antiguo y pertenece a la cultura védica (India, 3500 a. C.). Consideradas en la India como la fuente de todo conocimiento, las enseñanzas védicas iban acompañadas de los mudras, «gestos sagrados», «gestos místicos» o también «gestos mágicos». Han conquistado el mundo a través de la danza, la escultura, la pintura y también de las prácticas espirituales, cultos, ritos y meditación (hinduismo, budismo, yoga). Nuestro cuerpo sutil está lleno de canales energéticos que gestionan nuestros procesos fisiológicos y psíquicos. Nuestros dedos están vinculados a los cinco elementos. Dichos canales se

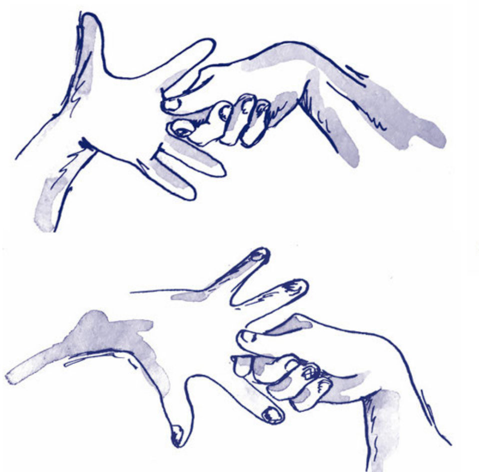
acumulan sobre todo en la superficie de los pies y de las manos. Trabajando con los dedos, nos es posible mejorar nuestro estado físico, controlar nuestras emociones y aumentar la concentración, armonizando así nuestro ser individual con el universo.

Jiro Murai meditó durante siete días y se sintió en proceso de curación al octavo día. En astrología, el 7 es utilizado especialmente para delimitar los periodos de la existencia. La secuencia de siete días juega también un papel muy importante para marcar las etapas de evolución de una enfermedad. El 7 es el principio de la evolución. El 8, la doble matriz, la formación del cuerpo astral, el estado de nirvana y de santidad.

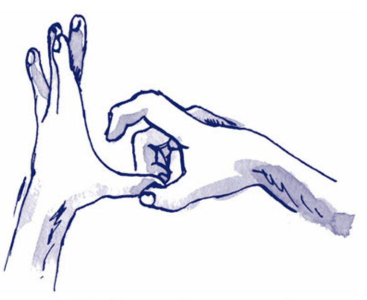
Según Haruki Kato, Jiro Murai hizo doce ayunos seguidos de tres semanas cada uno. Y también practicó la meditación bajo cascada.

En Japón, desde hace milenios, ascetas, eremitas y practicantes laicos (upsaka) se entregan a una extraña práctica de meditación bajo las cascadas de agua helada (takigyo). Sylvain Guintard-Kuban, monje budista y experto en artes marciales, escribe: «La práctica de la ascesis bajo las cascadas puede llevar a la acumulación de las energías necesarias para una curación… Por este motivo, los chamanes sanadores de Japón hacen de ellas su ascesis principal».[53] Kyoko ha visto reportajes sobre esta meditación bajo el agua, que aún se practica.

Después de estas experiencias, Jiro Murai empezó a sentir con claridad el fluido que recorría su cuerpo y dibujó los recorridos de esta circulación.



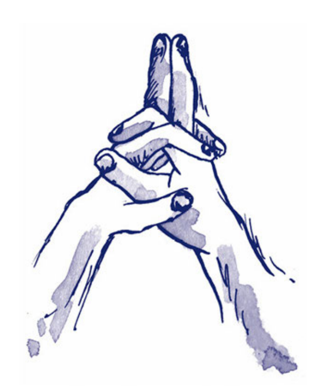
Revitaliza el cuerpo



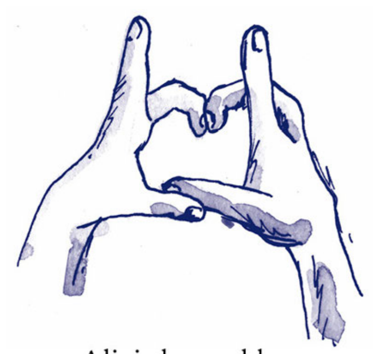
Reduce el cansancio



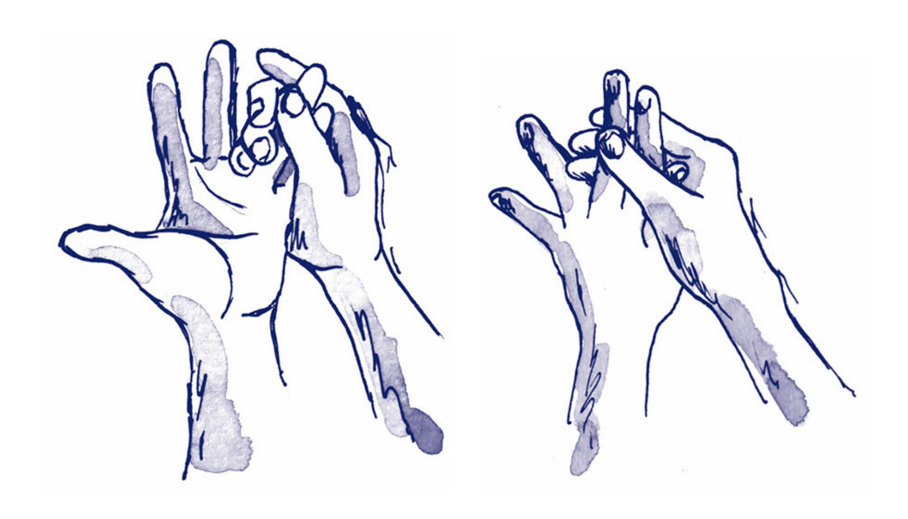
Facilita la respiración



Ayuda a exhalar
más fácilmente



Alivia la espalda



Ayuda a soltar las preocupaciones

Los ocho mudras de Jiro Murai ayudan a eliminar tensiones en el cuerpo[54].

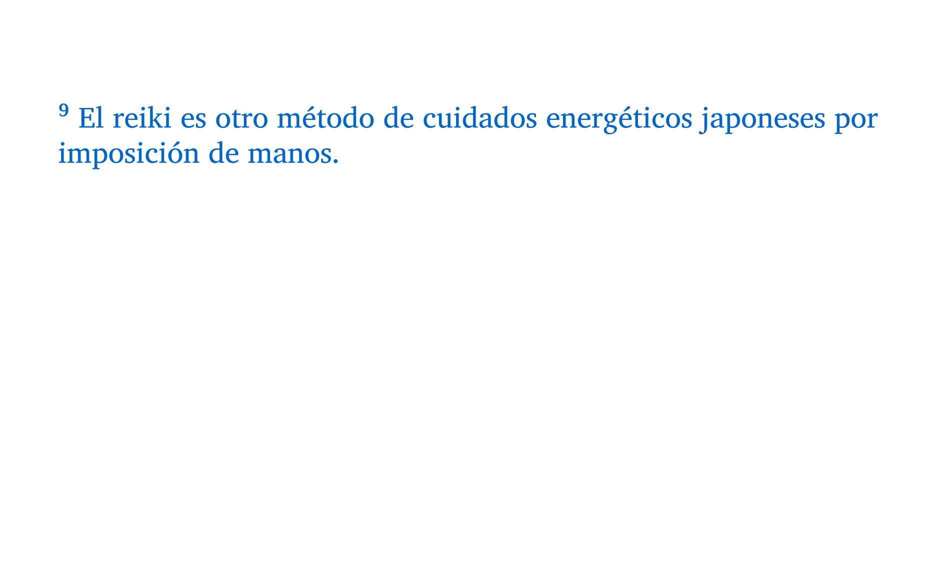
印相

Mudra

En jin shin jyutsu, nuestra vida está en nuestras manos.

Jiro Murai pensaba que el simple hecho de juntar nuestras dos manos une el cuerpo y el espíritu. Con este gesto, unimos nuestra parte espiritual y material, la energía solar y lunar. El hecho de unir las manos en el pecho, en el chacra del corazón, trae la paz y el amor. Es el mudra de petición y agradecimiento. Los mudras permiten enviar energía a todas las partes del cuerpo, y nos dan así la capacidad de tratar problemas físicos, mentales o emocionales. Al trabajar sobre las similitudes entre las manos y los pies, Jiro Murai descubre que están relacionados energéticamente. Detecta una analogía entre los tres tipos de falanges, la palma de la mano y la planta del pie, y establece una relación entre los dedos de la mano y los dedos del pie opuestos. El pulgar se corresponde con el dedo

pequeño del pie, el índice con el segundo dedo del pie, y así sucesivamente. El jin shin jyutsu enseña que nuestros diez dedos pueden regular catorce mil cuatrocientas funciones en el cuerpo.



[9] El reiki es otro método de cuidados energéticos japoneses por imposición de manos.

Samurái

Cuerpo y alma

Armonía

Se ha levantado el viento, bordeamos la costa. Allí, a lo lejos, está China. Antes, Meiji, Japón, cerrado a Occidente, solo miraba a China. En la época de Jiro Murai, los barcos zarpaban hacia Hokkaido con arroz y volvían con arenques y algas. Es la noche del último baño, de la última cena en casa de Yuko. La próxima vez, tendré mis palillos y mi frasco de sake debajo del mostrador. Yuko tiene tres hijos, quiere saber cuántos tengo yo. Su hermana pequeña tampoco ha podido tener hijos. Si Yuko hubiera sido más joven, le habría dado uno. Por suerte, la hermana está felizmente casada. Yuko me pregunta si tengo una bonita relación amorosa. Gracias a Kyoko, el japonés no es una barrera. ¿Será porque no hablamos la misma lengua por lo que ella se atreve a hacerme esta pregunta? Es lo que más me gusta de viajar: tener encuentros especiales. Aparentemente, todo nos separa, pero nuestras almas se reconocen, destilan signos de consanguinidad. Al irme, me entran ganas de abrazarla. Nos despedimos de forma afectuosa.

Justo antes de este desconcertante momento de intimidad, hemos estado con una pareja de parroquianos, unos fabricantes de productos lacados. La laca es el jugo natural del árbol de la laca. El urushi es un tipo de laca cuya historia se remonta al periodo Jômon, que va del 13100 al 400 a. C., cuando Japón estaba poblada fundamentalmente de cazadores-recolectores. Los objetos de laca urushi de la región de Kaga se hicieron famosos sobre todo a partir de que Maeda Toshitsune, tercer señor feudal del dominio de Kaga, en el periodo Edo, hizo venir a artesanos de todo Japón. La aplicación de urushi sobre madera, papel o prendas de ropa era una forma de protegerlos (se recubrían con él las armaduras de los samuráis). En Kaga, los pilares de las casas y las paredes de los salones estaban lacados tradicionalmente de rojo, lo cual produce

un efecto bellísimo, como se puede ver en el antiguo albergue dedicado al poeta Basho. Nuestros fabricantes de laca son originarios de Osaka —«de alguna manera, meridionales», murmura Kyoko, para explicar su alegre exuberancia—. Nunca han viajado a Francia, pero se conocen al dedillo todo el cine de la nouvelle vague. Después de algunas copas de sake, la señora Urushi nos cantará L'Eau vive, aprendida en francés en la escuela, y que yo recordaré con ella.

Mañana, abandonaremos esta región, cuyo recuerdo quedará grabado para siempre en nuestros corazones. Cada vez que Kyoko y yo nos veamos, nos acordaremos de nuestro viaje a Kaga. Mañana iremos a la biblioteca para despedirnos de la señora Shimizu, que nos ofrecerá una bolsa llena de marcapáginas, muñequitas de papel confeccionadas por su madre, de noventa y tres años. Las he esparcido en las ochenta obras que he consultado para escribir este libro. Mañana nos acercaremos a la oficina de turismo de la estación para despedirnos de Alexandre Leroi, que me escribe: «Ha sido un placer conocerla. De pronto, las personas que trabajan conmigo están muy interesadas por su tema y puedo asegurarle que los motores de búsqueda para Jiro Murai están a pleno rendimiento. La tendremos al corriente».

¿Vivió Jiro Murai solo en Kaga? ¿Estaban en Kaga las raíces de los Murai, de la casa Murai? ¿No habría alguna forma de acceder al koseki de Jiro Murai? ¿Cómo hacerlo? Kyoko promete informarse. Enseña en la Universidad Meiji, en el departamento jurídico. El 28 de noviembre de 2017, me escribirá: «¿Recuerdas que te dije que el honseki muestra las raíces de la familia? No es tan fácil. Según mi colega jurista, no es necesario tener un parentesco para elegir un lugar para el honseki. ¡De modo que el koseki de Jiro Murai puede encontrarse en Kaga, en Tokio, en Kanagawa o en cualquier ciudad de Japón!». Unos meses más tarde, Kyoko me mostró su koseki, que había pedido al Ayuntamiento de Kioto, donde nació su padre, donde están las raíces de los Watanabe (ella nació en Osaka). Consiste en una simple hoja suelta con algunas líneas de kanjis en horizontal. Los formularios fueron modificados hace cuatro años. En la hoja se ve el nombre de su padre y el nombre de casada de su madre (no el de soltera). Kyoko aparece como segunda hija, pero no se encuentra ni la fecha de nacimiento ni el nombre de su hermana

mayor. Sigue la fecha de nacimiento de Kyoko, el día en que fue inscrita y por quién. El padre de Kyoko inscribió a su hija diez días después de su nacimiento: Kyoko nació el 18 de junio, su padre inscribió el nacimiento el 28 de junio, y la información fue registrada en el ayuntamiento el 8 de julio. ¿Hizo todo lo posible Watanabe-san para marcar a su hija con el sello del número 8?

El escritor Akira Mizubayashi me recuerda que en la época de Jiro Murai todavía no había ayuntamientos y que los nacimientos se inscribían en los templos. Su propio padre no está seguro de su año de nacimiento ni de su nombre, que pudo ser modificado por la transcripción errónea de algún kanji. Antes de la época Meiji, todo japonés debía pertenecer a un templo budista. Este sistema fue creado con el fin de localizar a los cristianos entonces oprimidos y de vigilar los desplazamientos de poblaciones. Más tarde, hubo muchos problemas de identidad como resultado de la destrucción física de los registros durante los bombardeos de la Segunda Guerra Mundial. En su forma moderna, el koseki data de 1947. Cuando me habla de este, Akira dibuja con su dedo una casa en el espacio, una bonita manía de los japoneses (una misma pronunciación puede tener sentidos diferentes). El koseki moderno se restringe a la familia conyugal, es decir, a la pareja y los hijos solteros. Akira Mizubayashi me cuenta que su matrimonio con una extranjera, la francesa Michèle, en los años ochenta, no fue tomado en cuenta por la Administración japonesa y que él siguió en el koseki de sus padres hasta que nació su hija Julia.

Al día siguiente hacemos un alto en Kanazawa, a una hora de Kaga, el feudo del clan Maeda, que fue una de las familias de samuráis más poderosas de Japón y gobernó la prefectura de Ishikawa de 1583 a 1868. Aprovecharé para informarme sobre el bushido, el código moral de los samuráis.



Samurái

El Código de los samuráis es el fruto de una larga elaboración ética que comenzó en el siglo VIII. Al principio, los samuráis eran combatientes de alto rango al servicio de nobles señores. Su estatus es hereditario: solo un hijo de samurái puede, a su vez, convertirse en samurái. A finales del siglo XVI, la época en que Akira Kurosawa sitúa su película Los siete samuráis, Japón está asolado por las guerras civiles y se reclutan samuráis en las castas inferiores. El arte de los samuráis consiste en vencer a cualquier adversario, a riesgo, en caso contrario, de suicidarse. En 1585, el jesuita Luis Frois anota: «Entre nosotros se considera un gravísimo pecado suicidarse. Los japoneses, cuando están en la guerra y ya no pueden más, se cortan el estómago, y esto se considera un acto de gran valentía».[55] En la película de Clint Eastwood Cartas desde Iwo Jima, se ve cómo el espíritu de los samuráis influyó durante la Segunda Guerra Mundial en el comportamiento de los soldados, que preferían suicidarse antes que caer en manos del enemigo.

Hoy en día, el arte de los samuráis, especialmente centrado en las nociones del honor y la lealtad, se enseña en el judo, el kárate y el kendo. Los tres pilares del bushido son gishi («la rectitud»), giri («el deber») y nin («la benevolencia»).

Del juramento del samurái, me quedaré con estos preceptos que me recuerdan al maestro Murai:

No tengo padres: convierto los cielos y la tierra en mis padres.

No tengo poderes mágicos: convierto mi personalidad en mi poder mágico.

No tengo vida ni muerte: mi vida y mi muerte son una unidad.

No tengo armadura: convierto mi benevolencia en mi armadura.

No tengo castillo: convierto mi espíritu inquebrantable en mi castillo.

No tengo espada: convierto mi no ser en mi espada.

神

Kami

El pensamiento sintoísta atribuye un alma a todo lo que existe en el universo. Kami, traducido como «dios», significa también «la respiración», la esencia de toda forma de vida. Basta con pasearse por Kenroku-en, el jardín de Kanazawa (obra de la familia Maeda entre 1620 y 1840), para sentirse lleno de reverencia ante un viejo árbol con el ramaje armoniosamente atormentado, ante un toril que se abre a un espacio sagrado o ante un ejército de jardineros con monos azules y sombreros puntiagudos que se agachan con rapidez para barrer una aguja de pino. Aquí, en el templo, una tarde soleada de primavera, colgaré, encima de otros cientos, un exvoto de madera pidiendo a Jiro Murai ayuda e inspiración.

Fundada en 1583, Kanazawa, que significa «pantano de oro», es la ciudad del artesanado ancestral de Japón: cerámicas, lacas, kimonos de seda, papeles japoneses… «Solo hay que ver la textura de un papel de China o de Japón para sentir un calorcillo que nos reconforta el corazón», dice Junichirô Tanizaki, en Elogio de la sombra. Por las manos del maestro artesano pasa el «soplo vital». La concentración, la precisión y lo depurado del gesto caracterizan su indecible presencia en lo que es y en lo que se está haciendo. Y, al igual que la ceremonia del té, las artes marciales y el teatro nô, el washi (el arte del papel), el urushi (el arte de la laca), el ikebana o la caligrafía son «tesoros nacionales», «seres» venerados como tales.

Después de un magnífico verano, el invierno abate de golpe las montañas del Vercors. Las vacaciones han finalizado. Hay que ordenar la casa. Mi marido me avisa de que estará en el granero tirando con arco. Daniel tuvo la intuición de esta disciplina en una feria cuando tenía nueve años. Para su gran sorpresa —nunca había tirado con arco—, sabía tirar. Guardó un recuerdo de estado de gracia. Volvió a tirar con arco a los cincuenta años, cuando compramos nuestra casa del Vercors. Es el único ámbito de su vida donde se siente obligado por una norma inviolable. Cuando tiene la sensación de que está en consonancia con el gesto, cierra los ojos y

tira. En el arte del tiro con arco (kyudo), la máxima tradicional «¡Un tiro, una vida!» resume este principio de absoluto que supuestamente hay en cada gesto, en cada acción. Awa senséi, el gran maestro de kyudo, decía: «Si quieres vivir en la armonía del cielo y de la tierra, armonía que es la vía del tiro, no busques alcanzar el objetivo. No busques el placer del objetivo. Toma el camino de la unión entre el alma y el cuerpo. [...] El kyudo es una prueba de uno mismo, creada por la relación que existe entre el blanco y el ser».[56] Los maestros japoneses son capaces de tirar con arco en la oscuridad o sobre un caballo al galope y alcanzar el centro de la diana, lo que, según su enseñanza, es secundario.

En jin shin jyutsu, el «soplo de vida» guía las manos del que practica y da alma al toque. Para despertar esta conciencia mediante algo distinto a la voluntad mental, hay que entrenarse en la precisión, en la benevolencia, en la intención de armonizar, lo que proporciona la no-intención. Mary Burmeister escribe: «Practique el arte de jin shin jyutsu con un espíritu puro para ser el mismo arte».[57]

Una pastelería en Tokio

Maestro y alumno

Regalo

De regreso a Tokio, tenemos cita con Inaba senséi en el restaurante tradicional Regendo, en el barrio de Ogikubo, para una clase de caldo. Katsuobushi es el nombre japonés de una preparación de bonito secado, fermentado y ahumado que sirve de base para la preparación de muchas sopas, como, por ejemplo, la de miso. Con una cinta en la frente, nos ponemos nuestros delantales —Kyoko lleva un delantal-kimono con mangas abombadas, como los que se ven en las películas—. Hay otros dos alumnos esperando (un hombre y una mujer). Nos saludamos. El maestro, completamente calvo, más bien exuberante, se siente halagado de que yo haya venido de París para asistir a su curso. De Europa conoce sobre todo Londres, donde le han invitado a dar cursos. Despliega su material, y yo me fijo enseguida en el instrumento de madera, una especie de cepillo o de plumier, que sirve para rallar el katsuo, esto es, el bonito. Las virutas son muy delicadas. No las conservan, sino que es preferible rallar el bonito a medida que se vaya necesitando. Antaño, una joven sabía rallar el katsuo y llevaba su caja de rallar cuando se casaba. Hoy en día, la caja cuesta alrededor de treinta mil yenes. No hay que lavarla nunca. En El coro de Tokio, la película de Yasujiro Ozu, la madre ralla el katsuo de rodillas. Inaba senséi me enseña el gesto adecuado, que consiste en inclinarse para ver el extremo del aparato, concentrarse y respirar, sujetar bien el katsuo y rallar con firmeza para obtener virutas más o menos gruesas.

El bonito se pesca en las costas japonesas desde la primavera hasta el otoño. Una vez capturados, se cuecen los ejemplares y se les quita la piel y las espinas. A continuación, se dejan secar al sol durante seis meses hasta que se convierten en bloques duros como la madera. Se trata de una tradición de mil quinientos años de

antigüedad. La receta aparece en el Kojiki. Los productores de bonito trabajan en familia, e Inaba senséi es fiel a la misma familia desde hace treinta y cinco años. Los métodos de pesca varían, pero la pesca con caña es lo mejor. Solo el padre tiene derecho a recortar el pescado, y se puede reconocer a cada artesano por la forma de los filetes. En el katsuo no se tira nada. Las espinas se llevan a los productores de píldoras.

El maestro empieza a impartir su curso, lo que provoca sonidos de aprobación. Dirá también que el katsuo no se exporta a Europa. A mi regreso a París, volaré enseguida a Bretaña, donde vive mi madre. El diario Ouest-France está sobre la mesa del salón. Me llama la atención un artículo: «De Japón a Bretaña… El japonés Makurazaki acaba de instalar una fábrica de bonito seco en Concarneau para vender en Europa unas virutas de la misma calidad que las de su país». Me prometo para mis adentros pasarme por allí.

En la cocina francesa tenemos cuatro sabores: dulce, salado, ácido y amargo. Los japoneses tienen un quinto sabor esencial, el umami, que significa «delicioso». En algunas células de la lengua existen unas papilas gustativas sensibles al umami. Descubierto por un profesor japonés a principios del siglo XX, el glutamato es el responsable del sabor umami. Recientemente, unos investigadores han demostrado la existencia de glutamato en la leche materna. Se encuentra también en el té verde, la salsa de soja, los tomates maduros y otros alimentos como el kombu (alga seca), ingrediente indispensable de la cocina japonesa. Para preparar el dashi (base de caldo), se utilizan esta alga y las virutas de katsuobushi y shiitakés (champiñones secos). En 1585, Luis Frois ya observaba: «Nosotros podemos comer perfectamente sin tomar caldo; los japoneses no pueden comer sin shiru».[58]

Una pastelería en Tokio

Les Délices de Tokio, una novela de Durian Sukegawa (2013), adaptada al cine por Naomi Kawase (2015).

«Hay que acogerlas —dice Tokue—. Han hecho el esfuerzo de llegar

hasta nosotros». La anciana señora habla de las judías rojas. Ha conseguido que la contraten en una tienda de dorayaki para preparar la confitura de judías rojas. «Hervirlas enseguida —añade —, sería una falta de respeto. Deben familiarizarse con lo dulce. Es una especie de cita a ciegas…».[59]

Tokue tiene los dedos deformados por la lepra. Ha vivido toda su vida marginada por la ley de exclusión de los leprosos, abolida en 1996. Tokue le escribe a su jefe, Sentaro, que tiene la edad del hijo que ella no ha tenido: «Cuando preparo la pasta an, aguzo siempre el oído para escuchar lo que las judías quieren decirme. Trato de imaginar lo que han vivido, los días de lluvia y los días de sol. Arrastradas por el viento han llegado hasta nosotros; escucho el relato de su viaje. Sí, hay que escucharlas. Todo lo que existe en este mundo posee su propio lenguaje, estoy convencida de ello. El mínimo rayo de sol, el viento merecen que uno aguce el oído para escucharlos».

Tokue morirá de neumonía.

Sentaro heredará sus utensilios de cocina.

El último mensaje póstumo de Tokue reza: «Ese día, la luna llena me murmuró esto: “Quería que tú me miraras; por eso brillo”».

先生

Profesor, maestro

En su obra sobre el jin shin jyutsu, Haruki Kato habla de Jiro Murai en términos de senséi. Esta palabra, proveniente del chino clásico, donde significa literalmente «nacido primero», en Japón se atribuye a «quien estaba ahí antes que yo, a quien es garante del saber y de la experiencia, de una técnica y de un conocimiento». En su uso corriente, se emplea para dirigirse a un profesor, un médico o un artista reconocido. Kyoko recibe la denominación de senséi, común para los hombres y las mujeres.

Haruki Kato se convirtió en el discípulo de Jiro Murai en el año vigesimoctavo del periodo Showa, en 1953.

El maestro había empezado a enseñar algunos años antes, después de la Segunda Guerra Mundial, cuando Japón estaba completamente americanizado y los legados culturales tradicionales eran despreciados.

Haruki Kato confiesa haber sido un ferviente admirador de Murai senséi y de su arte. Acababa de cumplir veinticinco años. Era mucho más joven que los demás alumnos. La reputación del maestro corría de boca en boca, pero apenas sobrepasaba los círculos de iniciados. Muy pocos participantes tenían una intención verdadera de aprender para difundir el jin shin jyutsu. La mayoría de ellos estaban allí para beneficiarse de los tratamientos. El ejercicio de la medicina había sido tan estrechamente legislado por Meiji que había que tener un diploma oficial de la universidad para abrir una consulta. Un día, Haruki Kato fue a ver a Murai senséi y le dijo: «Querría hacerme especialista de esto». Y Murai senséi le respondió: «Si ese es tu deseo, recibirás unos cursos especiales. Pero hasta que no te dé la autorización para ello, no estudies ninguna otra forma de tratamiento. Si te dispersas antes de haber adquirido las bases del jin shin jyutsu, lo mezclarás todo y te hundirás en el caos».[60] Haruki Kato estudió exclusivamente con el maestro durante tres años. Al final de esos tres años, Murai senséi le dijo: «Ahora ve a una escuela de acupuntura y obtén el diploma». Mientras estaba en la escuela, senséi le enseñaba a entender los mapas de acupuntura según el punto de vista del jin shin jyutsu. Después de diplomarse, Haruki Kato continuó recibiendo la enseñanza de Murai senséi. Un día, este le anunció: «Creo que no me queda mucho tiempo de vida. Mis pulsos dicen que dos años. Debes aprender deprisa». Haruki se apresuró a ordenar lo que había aprendido y a clarificar lo que no entendía. Senséi falleció dos años más tarde tal y como había predicho. Después de su muerte, en 1960, Haruki Kato, su heredero, tuvo muchos problemas con la utilización del término «jin shin jyutsu», que con frecuencia se malinterpretaba y se asociaba a una secta esotérica. Llamó a su clínica Jin Shin Do («Casa de las Virtudes del Cuerpo»). Coincidiendo con la primera publicación de su libro, retomó la denominación de jin shin jyutsu («el arte del Creador a través del hombre compasivo»), por fidelidad a Jiro

Murai. Según este, el arte del jin shin jyutsu, innato en el hombre desde siempre, es la fuente de la acupuntura. Tras la muerte del maestro, Haruki Kato no cesó de ampliar sus conocimientos sobre la medicina Kampo, siguiendo la enseñanza de un tal Nishizawa, especialista en nutrición, y después de Kamei Susumu, que trabajaba con el movimiento y el equilibrio del cuerpo. Escribió su libro no solo para presentar el jin shin jyutsu, sino también para intentar analizar el principio común de estos diferentes sistemas de curación. Enseñó en la Universidad de Acupuntura y en el Instituto de Equilibrio Corporal de Tokio. Cuando empezó a dar cursos de jin shin jyutsu a los diplomados, fue muy bien acogido. Todos los estudiantes reconocían el interés de este arte que se puede aplicar sin esfuerzo a enfermos graves, los cuales no soportarían ninguna otra terapia, como la acupuntura o el shiatsu. Haruki Kato también formó a su mujer. Con su hijo, Sadaki Kato, se asegura el relevo.

En 1953, la mujer que encarnará el jin shin jyutsu en Occidente, la que lo desarrollará, lo enseñará y lo dará al mundo, Mary Iino, regresa a los Estados Unidos para casarse con Gilbert Burmeister. Conoce a su prometido en el cuerpo diplomático. La vida la llama. Sin embargo, para ella es desgarrador tener que abandonar Japón. «Casarse y crear una familia es una experiencia muy importante; te enriquecerá también»,[61] le dice Jiro Murai para animarla (él mismo se había separado de su mujer en 1912 y, a partir de entonces, no se sabe nada más de su vida privada). Mary tiene treinta y cinco años. Ha desembarcado después de la guerra con las tropas de ocupación del general MacArthur y ha participado en la creación de la primera escuela inglesa. Su padre, Uhachi Iino, es un hombre de negocios californiano. En 1941, después de Pearl Harbor, fue deportado a un campo de concentración, como miles de nipoamericanos. Allí, gracias a compañero de celda, conoció el shiatsu y, por supuesto, compartió su experiencia con su hija. Antes de dejar Tokio, Mary le presentará a Jiro Murai —los dos hombres simpatizarán de inmediato—, que se emociona al enterarse de que Mary le haya hablado tan bien de él y del jin shin jyutsu. El señor Iino frecuentará los cursos, al mismo tiempo que Haruki Kato, durante cerca de un año.

Jiro y el padre de Mary tenían un profundo conocimiento de la Biblia y se entretenían intercambiándose versículos. Tras regresar a

los Estados Unidos, Uhachi Iino morirá poco tiempo después de que muera el maestro. En la página 2 del libro II de Mary, titulado «Fisiofilosofía (naturaleza Realidad sin esfuerzo)», me fijo por primera vez en estas palabras: «En memoria del maestro Jiro Murai y de mi padre».

En una entrevista filmada, Mary cuenta que después de haber conocido a Jiro Murai cayó enferma. Fue hospitalizada y el maestro acudió a cuidarla. No se sabía qué era exactamente lo que tenía, pero parecía grave. El maestro Murai le dijo: «¿Qué has hecho con tu precioso cuerpo? Este cuerpo necesita cuidados, atención y sentido común». La trató durante varias semanas. A la cuarta semana, le dijo: «Mañana te levantarás». Después de eso, Mary se convirtió en una de sus estudiantes más asiduas.

Al margen de su misión oficial, Mary estudió seis años con Jiro Murai y no dejó de tener intercambios con él hasta que el maestro murió. Como todos los encuentros determinantes, este también tuvo su parte de magia.

Ese día del año 1946 o 1947, imagino que en primavera —en lo que a mí respecta, los grandes encuentros suelen tener lugar en esta estación—, Murai senséi se anuncia de improviso en una casa donde, al cabo de un rato, Mary acudirá a dar su clase de inglés. Como en Cuentos de Tokio (1953), la obra maestra de Yasujiro Ozu, la vida de la familia se ve alterada: se hacen muchas reverencias; a las niñas se les caen los juguetes; el abuelo, que dormita sobre el tatami, se sobresalta; la dueña de la casa abandona sus tareas para llenar la tetera.

¿Por qué Murai senséi está ahí?

¿Para tomar los pulsos a un enfermo al que trata y comprobar una intuición?

Va a hacer un tratamiento, despliegan el futón.

Llaman a la puerta.

Mary acaba de entrar, se quita los zapatos de tacón y se dispone a pisar el tatami. Su alumno la recibe con ojos brillantes. «Murai

senséi está aquí —murmura—. No lo esperábamos, nunca viene sin avisar». Mary decide retirarse; regresará en otro momento. Está a punto de volver a calzarse.

Senséi, curioso, se acerca. Ella percibe su silueta a través de la mampara transparente. Sus miradas se cruzan a la luz del tokonoma. Mary se inclina. El senséi se inclina. Mary se vuelve a inclinar. Los dos se inclinan. Mientras se inclina, el senséi la invita a quedarse. Mary se inclina dos veces.

Él viste un kimono; ella, una falda recta y una blusa blanca. Ella se arrodilla sobre un cojín. Han servido el té en la mesa baja de laca. Ella sujeta su pequeño bol entre las manos. Jiro Murai siente curiosidad por esa joven intérprete norteamericana con la que puede comunicarse en japonés. Mary está interesada por todo lo que está descubriendo en el país de sus ancestros. Asiste a su primera sesión de tratamiento, está conmocionada. Jiro Murai, no obstante, se limita a poner sus manos.

Cuando están a punto de despedirse el uno del otro, él, sin saber nada de ella, le dice inclinándose: «¿Quiere estudiar conmigo con el fin de llevar un regalo de Japón a los Estados Unidos?». Sin saber de qué le está hablando realmente, ella responderá inclinándose: «Sí, senséi».

¿Es posible que Murai senséi, quien solía frecuentar esa casa, hubiera oído hablar de las dotes que tenía la joven Mary para la enseñanza? ¿Es posible que ella, que frecuentaba también la casa, hubiera oído hablar de Jiro Murai, de su personalidad fuera de lo común, de la alegría que transmitía con su sola presencia y de esos tratamientos suyos que hacían milagros? Después de treinta años de investigaciones, el maestro está seguro de su arte. Del mismo modo que el haiku es, el jin shin jyutsu también es. En el jin shin jyutsu se encuentra todo Japón. El maestro es japonés, tiene una predisposición a la discreción, a la ausencia de ego. El maestro no ofrece una parte de sí mismo, sino un regalo de Japón. La pregunta es ligera, pícara sin duda, en ningún caso instructiva. El asentimiento de Mary no tiene nada que ver con un sí lleno de fervor místico, pero entraña un sentimiento de confianza y de abandono. Un sentimiento verdadero, preciso y concreto.

Mary dijo sí a Jiro Murai, simplemente sí. En su libro Introduciendo: Jin Shin Jyutsu Es, escribió: «A finales de los años cuarenta, fui guiada hacia el maestro Jiro Murai. En el momento de nuestro encuentro, yo estaba “buscando” ese “algo” que creo que cada uno de nosotros experimenta en algún momento de nuestras vidas».

Conozco ese sí.

Hace más de veinte años, descubrí Venecia de la mano de una amiga veneciana. En un taller de la zona de Sant’Angelo, Mirella Toso me presentó a un encuadernador. Silvano estaba removiendo una cacerola con cola en una vieja estufa. Admiré los papeles marmolados que estaban secándose, le vi guillotinar, coser… Ya estábamos a punto de irnos, cuando el encuadernador me propuso: «¿Quieres hacer un librito conmigo?».

Al principio no comprendí el sentido de su pregunta. Pero me sentía bien en ese lugar con esa persona y en ese momento.

—Sí —respondí—. ¿Cuándo?

—Enseguida —me contestó.

Mirella se fue, yo me quedé y me senté al lado de Silvano Gosparini, quien me enseñó unas técnicas que tuve la impresión de conocer desde siempre. Ese día empezó para mí un aprendizaje que todavía continúa.

Hice mío el jin shin jyutsu con el sentimiento de que la vida me ofrecía un regalo. Recibí mi primera sesión de jin shin jyutsu en el otoño de 2002. Acababa de perder a mi hermano, sufría. Su muerte había sembrado el caos en mi familia, nuestro terremoto íntimo. El jin shin jyutsu me ayudó como esos planos de Tokio concebidos para que las personas puedan orientarse cuando la ciudad no sea más que escombros. Gracias al jin shin jyutsu, pude acercarme a mis padres, encallados en un campo de dolor. Aceptaron enseguida que los tocara, que me sentara a su lado, que posara mis manos en diferentes lugares de su cuerpo por encima de su ropa. Esto se convirtió en un ritual entre nosotros y, sesión a sesión, consolamos la tristeza, apaciguamos el enfado y recuperamos la serenidad.

Les conté lo que Mary Burmeister dice en su libro de introducción. ¿Qué hace latir el corazón? ¿Qué es lo que hace posible la respiración? ¿Qué es lo que hace posible la digestión? ¿Qué es lo que hace que un coche arranque cuando giramos la llave? ¿Qué es lo que enciende los faros? La respuesta a las dos últimas preguntas sería: la batería del coche. La batería es la fuente indispensable de energía para las diferentes funciones del coche. Si uno se pregunta cuál es la fuente de energía de un cuerpo, la respuesta sería simplemente: «la batería vital». Y las manos sobre las cerraduras energéticas de seguridad actúan como cables de batería. El jin shin jyutsu es el conocimiento de la fuerza vital del cuerpo, de la fuente.

Mary Burmeister escribe: «El maestro Murai me saludó con: "¿Le gustaría estudiar conmigo para llevar un regalo de Japón a América?", una pregunta sencilla. En aquel momento no tenía idea de la profundidad de su significado. Así que también me limité a responder: "Sí". Cuando asistí a su primera clase me sentí inundada de humildad y asombro de "POR QUÉ" estaba allí. Mi "búsqueda" había finalizado y un arte de VIVIR se abrió para mí. Hasta casi treinta años más tarde de continuos estudios el impacto del significado del primer saludo del maestro Murai no se convirtió en realidad para mí».[62]

Para enseñar el jin shin jyutsu a través del mundo, Mary Burmeister nombró a varios instructores, originarios de diferentes países. Es posible formarse durante un curso de cinco días y mediante otras muchas prácticas de autoayuda. Al final de cada clase, los instructores insisten en el hecho de que el jin shin jyutsu es, y de que cada persona que se dedica a él es el artista. La frase ritual es: «Sé tu propio testimonio». En efecto, la enseñanza es siempre la misma, pero uno desea, cada vez, oír la partitura de un nuevo instructor.

En jin shin jyutsu, solo a Jiro Murai se le llama maestro, Murai senséi.

Bomba atómica

Terremoto

Los pulsos

Kaga está lejos, Tokio ha recuperado sus privilegios. En el supermercado hay kilómetros de salsa de soja, de algas y de arroz. Me paro un momento para ver funcionar la máquina de descascarillar los granos. Nuestra cesta se llena de tomatitos exquisitos y de fresas llenas de azúcar, de diferentes sushis y de los ingredientes para hacer la sopa de miso. A la salida, Kyoko señala hacia el fotomatón que hace también lifting. ¡Ay, estos japoneses! Pienso entonces que el viaje me ha regenerado las neuronas. He debido de despejar tanto sitio en mi cerebro para meter todo lo que observo de un segundo al otro que mis viejas angustias se han ido a la basura. Damos un rodeo para ir a correos; necesito efectivo. La madre de Kyoko, que compró el terreno donde se construyó la casa, eligió este rincón de Ogikubo debido a su proximidad a correos y a la estación. Los barrios están construidos alrededor de las estaciones. Correos es mi referencia para reencontrar nuestro hogar: en una calle sin nombre, la casa tiene los números 3, 26 y 6 escritos en tres cuadrados de loza de Quimper. ¿Casualidad o no? Me emociona. Mucho antes de nuestro encuentro, su madre vino a explorar esa ciudad de Bretaña donde vive la mía y donde yo crecí.

Hacemos un alto en la óptica. Kyoko me pregunta si sigo teniendo las gafas de John Lennon que compré hace diez años mientras paseábamos juntas. Cuando estoy de viaje, compro gafas. Hacemos otro alto en la librería. Hemos pedido la revista donde aparecerá un artículo sobre el jin shin jyutsu y una decena de J'aime [63], uno de mis libros para niños traducidos al japonés, para enviárselos a todas las personas que nos han ayudado. En el pequeño álbum cuadrado escribiré unas palabras dando las gracias de todo corazón, más o menos lo mismo para todo el mundo. Mi querida Kyoko caligrafiará la traducción, empleará en ello mucho tiempo, y añadirá unas

palabras personales a cada uno. Otro alto en la farmacia. Compro unos parches para el dolor que alivian la artrosis de mi madre. Kyoko se los enviará regularmente. Se creará una amistad entre ellas.

Las bicicletas nos adelantan. La gente es delgada, ágil, amable en grado sumo, pero la mayoría oculta su rostro con una mascarilla sanitaria blanca, para evitar contaminar a su vecino en caso de resfriado, y también para protegerse de la alergia al polen. (Es hora de que los japoneses descubran el jin shin jyutsu. Quien dice alergia dice «sistema inmunitario en peligro»). Mientras Kyoko me cuenta que sus estudiantes llevan mascarilla en clase y que a ella le cuesta reconocerlos, acecho a los que van sin mascarilla, y me impresiona la belleza de los ancianos y de los bebés. Cuervos negros graznan con disgusto ante bolsas de basura encerradas en redes de pesca azules. Los pájaros dan un aspecto hitchcockiano a esta megalópolis silenciosa donde solo los letreros escritos con kanjis gritan con todas sus luces en el caos de cables eléctricos. Nos detenemos para contemplar este o aquel cerezo que se pondrá magnífico de aquí a una semana. Kyoko enviará fotos («¿Te acuerdas?»). En los muretes, los gatos ronronean al sol. La ciudad es limpia, limpísima. Comprendo finalmente la frase de Henri Michaux repetida en todos los libros sobre Japón: «Los japoneses lavan incluso el cielo». Comprendo también su malestar cuando aterrizan en nuestro país, malestar llamado «síndrome de París» por la Facultad de Psiquiatría. Comprendo también que arrodillarse para enrollar su futón, colocarlo en el armario, barrer el tatami con una pequeña escoba de paja de arroz con mango corto que obliga a inclinarse mucho más que las nuestras, centrar la mesa baja y los cojines, esos minuciosos gestos, hechos de forma consciente, constituyen una forma de gimnasia diaria, excelente para los músculos y las articulaciones. En 1585, Luis Frois observaba: «Entre nosotros no consideramos digno de un noble que barra su habitación; los nobles japoneses así lo hacen y se enorgullecen de ello».[64]

東京

Tokio

Es domingo, tomamos el autobús para ir a Nagata Cho, el barrio administrativo. Kyoko se ha citado con su amigo Kazumi en la manifestación contra la derogación del artículo 9. El primer ministro Shinzo Abe, inquieto por el poderío chino y la imprevisible Corea del Norte, quiere restaurar la soberanía militar de Japón.

El artículo 9, ¡un momento culminante en la historia del Japón moderno!

Votado el 3 de noviembre de 1946, bajo la ocupación norteamericana, el artículo 9 de la Constitución japonesa entró en vigor el 3 de mayo de 1947. Postula que Japón renuncia para siempre a la guerra.

Tokio ha sido destruida en dos ocasiones, en el terremoto de 1923 y en los bombardeos americanos de 1945. Cuando ya no había nada con lo que curar, ni hospitales ni remedios, el maestro Jiro Murai podía seguir aliviando, apaciguando, confortando simplemente mediante la imposición de sus manos o sujetando un dedo. Durante esos periodos de gran angustia humana, el maestro tendría muchas ocasiones para experimentar sus tratamientos. Como veremos a través del cine, los japoneses, a quienes les cuesta tocarse para expresar sus sentimientos, no tienen ninguna reticencia para dejarse masajear. Curar se dice teate («tocar»).

手当

Cuidados

En 1923, la capital del imperio (desde hace algo más de cincuenta años) cuenta con dos millones de habitantes (París, tres millones; Londres, siete millones; Nueva York, cinco millones). De la antigua Edo, filmada en 1898 por un operador de los hermanos Lumière, quedan todavía muchas construcciones de madera que contrastan con los edificios de tipo occidental, sedes de empresas en gran desarrollo. Los puentes son metálicos o de piedra de estilo Renacimiento, como el puente Nihonbashi de la lonja de pescado.

En 1914 se había finalizado una nueva estación. Los samuráis ya no llevan sus sables y circulan en tranvías eléctricos de color naranja.

El 1 de septiembre, a las 11.58 h, tiene lugar la primera sacudida. Una segunda y luego una tercera hunden a la ciudad en el caos. Se desencadena un tifón, provoca incendios y hace arder los kimonos. Una muchedumbre presa del pánico intenta huir. Todos los accesos al agua están destruidos. Los tokiotas asisten a la aniquilación del centro histórico. El balance es terrible. En tres días y dos noches, ciento cinco mil víctimas. Ginza ya no es más que escombros, la estación se ha derrumbado, las llamas han devorado los puentes. El gran terremoto de Kanto persistirá como un profundo traumatismo. Ese mes de septiembre de 1923, un millón quinientas mil personas sin hogar vagan por el parque Ueno en busca de los suyos. Paul Claudel, embajador en Japón por entonces, queda impresionado por la calma y la organización de la gente. «Ni una queja —anota el escritor—. No hay que molestar a los vecinos; hay que permanecer tranquilos todos juntos».[65] Falta de todo. Tokio ya solo es un gigantesco barrio de chabolas. «Aunque nuestras casas se hayan quemado, seguimos siendo tokiotas, claman los japoneses, que comienzan enseguida la reconstrucción».[66] Durante un paseo por el parque Ueno, me cruzo con gente sin hogar. Acampan sobre alfombras de cartón, con los zapatos colocados con esmero alrededor; sentados con las piernas cruzadas, parecen meditar.

En 1930, siete años después del seísmo, se construirá la nueva Tokio —Japón está en proceso de convertirse en la tercera potencia mundial—. Paul Claudel quedará impresionado ante la resiliencia de los japoneses.

En 1945, de febrero a junio, Tokio es el blanco de los bombardeos norteamericanos. En la noche del 9 al 10 de marzo, un diluvio de bombas explosivas incendiarias asola la ciudad y provoca más de cien mil muertos. Según el historiador Kenneth Werrell, se trata de «uno de los raides aéreos más mortíferos de todos los tiempos».[67] En el verano de 1945, noche tras noche, muchas ciudades se esfuman. Sesenta y ocho ciudades japonesas son bombardeadas, dos de ellas, Hiroshima y Nagasaki, con la bomba atómica. Aparte de Kioto, salvado por su patrimonio cultural, todas las grandes ciudades japonesas son aniquiladas en más de un cuarenta por ciento; Tokio,

en un sesenta por ciento… El balance humano es trágico; el balance material, desastroso; el balance moral…, incalculable. El juicio de Tokio, equivalente en el Lejano Oriente al juicio de Núremberg, dura de 1946 a 1948. Los japoneses se comprometieron con el pacifismo.

En Hiroshima, mon amour, película de Alain Resnais y de Marguerite Duras, un japonés pregunta: «¿Qué fue para ti Hiroshima?». Una francesa responde: «El final de la guerra. El estupor ante la idea de que nos atreviéramos. El estupor ante la idea de que se hubiera llegado a hacer. Y, para nosotros, el comienzo de un temor desconocido».

Children of Nagasaki [Los niños de Nagasaki]

Se trata de la primera película sobre la bomba atómica de Nagasaki. La rodó en 1983 el director Keisuke Kinoshita basándose en la vida de Takashi Nagai.

La acción empieza con un documento de archivo, el discurso del papa Juan Pablo II en 1981, de visita en la catedral de Urakami, ante la comunidad cristiana: «La guerra es producida por los hombres, la guerra destruye las vidas humanas, la guerra significa la muerte… Hiroshima y Nagasaki son pruebas lamentables… Sus nombres deben ser honrados eternamente… Recordar el pasado es comprometerse con el futuro».

Es una película sobre el deber de transmisión.

Se ha lanzado un nuevo tipo de bomba. «La ciudad se ha convertido de inmediato en un mar de fuego. Tal vez sea atómica».

Superviviente en un paisaje de fin del mundo, el doctor Nagai recibirá la visita de estudiantes que regresan del frente. El profesor muestra el primer informe sobre la bomba atómica que acaba de redactar.

—Se decía que, después de un bombardeo, durante setenta y cinco años, ninguna vida animal o vegetal podría existir, pero tres

semanas más tarde, muy cerca del epicentro, descubrí una bonita colonia de hormigas. Al cabo de un mes, vimos gusanos de tierra. Y ratas corriendo por todas partes.

—Es tranquilizador oírle a usted —dice un estudiante.

—Ese alivio también plantea un problema —replica Nagai—. Como si una bomba atómica no fuera grave. En un radio de un kilómetro, la muerte era instantánea. A quinientos metros, los cadáveres tenían el vientre reventado y los intestinos colgando. A setecientos metros, las cabezas estaban arrancadas, con los ojos desorbitados. Nuestro refugio de zona estaba a seiscientos metros del epicentro. Salvo a un chico que se encontraba al fondo, mataron a todo el mundo. Mi suegra perdió a once de los suyos. A dos de sus hijas, a su cuñado y a su mujer, y a los hijos de estos.

Como Jiro Murai, Takashi Nagai nació en una familia de médicos y de samuráis. Su padre, Noboru Nagai, practicaba la medicina Ranpo (occidental) y su abuelo, Fumitaka Nagai, practicaba la medicina Kampo (tradicional). En abril de 1928, Nagai ingresa en la Facultad de Medicina de Nagasaki. Durante sus estudios, emprende un viaje espiritual que le lleva del sintoísmo al ateísmo y luego al catolicismo. En enero de 1933, hace el servicio militar en Manchuria, donde se encarga del servicio sanitario. Las extorsiones y las brutalidades de los japoneses sobre las poblaciones civiles chinas le conmocionan. Lee la Biblia y descubre Los pensamientos de Pascal: «Hay bastante luz para los que desean ver, y bastante oscuridad para los que tienen una disposición contraria».[68]

El doctor Nagai escribirá hasta la hora de su muerte, el 1 de mayo de 1951[69]. Su hijo, convertido en periodista, lo recordará.

1946 es el año de la rendición de Japón, y el año en el que Jiro Murai conoce a su discípula norteamericana Mary Iino Burmeister.

Hace treinta años que el maestro ha empezado a investigar para devolver al mundo el jin shin jyutsu. Hace treinta años que, en un país asolado por la guerra y el caos, trabaja sin descanso para reencontrar en la memoria ancestral ese arte olvidado de armonización de las energías.

¿Dónde vivió durante esos treinta años? ¿Con quién y de qué?

En el libro de Haruki Kato, me entero de que fue desterrado por sus padres. La noción de destierro es muy frecuente en la sociedad japonesa. Quien dice destierro dice excluido de la «casa», y privado por tanto de medios materiales. Para afinar sus investigaciones sobre la circulación de los fluidos, Jiro Murai frecuentaba el matadero, donde compraba por cinco yenes cabezas de buey recién sacrificados. Simpatizaba también con los empleados del crematorio, que le permitían estudiar clandestinamente los cuerpos antes de la inhumación. Tocar a los muertos estaba reservado a la casta de los burakumin. ¿Practicaría la disección, un derecho reservado solo a los médicos diplomados? ¿Sería denunciado? ¿Sorprendido in fraganti? ¿Detenido? ¿Juzgado? Según Haruki Kato, realizó una serie de acciones inimaginables e incomprensibles para la gente corriente. Era de carácter entusiasta y nada podía detenerlo en su búsqueda. Tenía un temperamento libre e intrépido.

Privado de subsidios, sin un céntimo, llamará a la puerta de su sobrina, estudiante de Medicina. ¿En qué año? ¿Antes de 1923? Esta última abandonará sus estudios para ayudarlo en sus investigaciones y lo acompañará hasta su muerte. Se llama Toku, que significa «virtud». Nos gustaría saber más sobre Toku. Estudiar Medicina en aquella época no estaba al alcance de cualquier mujer. Ni en Japón ni en el resto del mundo, lo que demuestra sin ninguna duda que la familia era seguramente una gran familia de médicos y muy progresista.

Jiro Murai murió en 1961, víctima de un cáncer de riñón, debido tal vez a los diferentes regímenes a los que debió de someter su cuerpo durante sus investigaciones. Interpretando sus pulsos, Jiro Murai pudo prever su final dos años antes. Según Sadaki Kato, las razones de su muerte no tuvieron nada que ver con las que lo condenaron en 1912.

En Despedidas, la película de Yojiro Takita (2008), descubrimos los ritos funerarios de Japón de la mano de un violonchelista sin orquesta, empleado en una agencia de pompas fúnebres.

Después de haber comido, la familia se reúne alrededor del muerto y, de rodillas sobre el tatami, asiste a su aseo. Se trata de un aseo

muy delicado, con gestos tranquilos y precisos, para preparar a los allegados a la última separación, un rito de purificación que recuerda el aseo del nacimiento y cuyo fin es iniciar al difunto en el viaje hacia el más allá. Es una ceremonia enormemente púdica en donde la desnudez se oculta a través de un juego de kimonos.

Antes de introducirlo en el ataúd, el enterrador invita a la familia: «Os propongo secarle la cara para despediros de él». Después, antes de cerrar el ataúd, les dice: «Unid las manos para ayudarlo a irse en paz».

En jin shin jyutsu hay 72 pulsos.

Antes de la tercera sesión, como antes de las dos anteriores, Sadaki Kato me toma los pulsos, se decide por el flujo del diez y por el flujo del riñón. Empezamos a conocernos. Me anuncia claramente sus intenciones. Los pulsos se toman en las muñecas derecha e izquierda de dos maneras, pulsos superficiales y pulsos profundos. Cuando un cuerpo está en equilibrio, los pulsos de la derecha y los de la izquierda están en armonía. Cuando el cuerpo no está en equilibrio, los pulsos de la izquierda y/o los de la derecha son rápidos, desiguales, pesados, desordenados, ausentes o muy débiles, lo que indica una desarmonía. Los pulsos superficiales corresponden a la energía descendente (energía que recibimos del cielo), y los pulsos profundos corresponden a la energía ascendente (lo que hacemos con lo que hemos recibido). La muñeca derecha se corresponde con el presente, la muñeca izquierda con el pasado, con la herencia genética. El terapeuta coloca los dedos de su mano izquierda en la muñeca derecha del paciente, y viceversa. Bajo su índice izquierdo, escucha el colon, el pulmón y la segunda profundidad. Bajo su índice derecho oye el intestino delgado y el corazón, la quinta profundidad. Bajo su dedo corazón izquierdo, el estómago y el bazo, la primera profundidad. Bajo el dedo corazón derecho, la vesícula biliar, el hígado, la tercera profundidad. Bajo su anular izquierdo, escucha el diafragma y el ombligo, la sexta profundidad. Bajo su anular derecho, la vejiga y el riñón, la cuarta profundidad.

Teatro rakugo

Nuez de ginkgo

La risa

Siempre hay un momento en el que Kyoko y yo nos separamos. En las estaciones, paso con mi Japan Rail Pass (JR Pass) por una puertecita aparte, enseño mi carné haciendo una reverencia y me invitan a pasar con otra reverencia. Soy una extranjera, una gaijin, una «persona de fuera». Y la gaijin está impresionada por la fluidez de los comportamientos: aquí esperan a los trenes y el metro en las estaciones sin empujarse, formando filas. Aquí, la ciudad no da miedo; es «envolvente», como dice François Laplantine en Le Japon ou le sens des extrêmes. Y añade: «Es difícil imaginar una sociedad en la que uno se sienta tan considerado y mimado. Mientras que en Francia puedes sentirte abandonado».[70] Aquí, en la ventanilla, un soporte en el mostrador impide que mi paraguas se caiga. Aquí, en la entrada del gran almacén, una joven me da una funda para meter mi paraguas mojado. Aquí, en el bar donde me he sentado a tomar un café, un camarero me presta una cesta donde dejar mi bolso. Aquí, Dios está en los detalles; en Francia, el diablo. Kyoko me dirige una sonrisa llena de picardía. Un poco más tarde, me señala un pequeño panel al pie de las escaleras mecánicas de Shibuya en el que dice que está prohibido fotografiar debajo de las faldas de las mujeres. Aquí, dice que tocar las nalgas de las mujeres es un delito. «Aquí hay que decirles todo —exclama mi amiga japonesa, con un ligero tono de exasperación muy francés—, incluso que se aflojen la corbata cuando hace demasiado calor».

No puedo coger el metro sin pensar en la posibilidad de un terremoto. En esta línea surcamos el subsuelo en dirección a Asakusa. Según Sadaki Kato, cuando se lo consultamos por tercera vez después de regresar de Kaga, Jiro Murai pasó allí su juventud. Salía tanto de parranda que se arruinó la salud. Como en La pandilla de Asakusa[71] de Yasunari Kawabata (1930), este barrio

conserva todavía algunas huellas del antiguo Edo, donde pululaban pequeños comerciantes, actores, bailarinas, geishas, funambulistas… ¡Cuidado con el rickshaw! En la puerta de una tienda, fotografío a una joven con chubasquero amarillo con un búho posado en el brazo. No lejos del parque Ueno, junto al río Sumida, al final de la calle Kappabashi, aparece Senso-ji y su pagoda de cinco pisos, el templo budista más antiguo de Tokio (fue construido en el año 645 y reconstruido en 1958), dedicado a la diosa bodhisattva Kannon. Se accede a él por un portal, la Kaminari-mom («puerta del Trueno»), del que cuelga el farolillo rojo de papel más grande de Japón. Nos atiborramos de bolitas de arroz rellenas de judías rojas. ¿Fue Jiro Murai adicto a estas exquisiteces? Visitamos el templo. Meditamos. Hacemos nuestras ofrendas. Del templo budista al templo sintoísta solo hay un paso. Volvemos a empezar. Un pequeño paseo por el jardín, un entorno rodeado de rascacielos donde destaca la Sky Tree Tower, volvemos a salir a una de esas calles comerciales y nos entran ganas de comprárnoslo todo. Hacemos un alto en una tienda de kimonos. Otro en una tienda de cerámicas. Otro en una tienda de utensilios de cocina. Otro en una tienda de escobas, un maravilloso local de las mil y una escobas y de cepillos de todo tipo… Nos quedamos allí un rato. Si pones una escoba con el escobillón hacia arriba en la entrada de la casa, significa que tienes prisa de que se vayan los invitados, me cuenta Kyoko. Salimos de allí con un cepillo para setas, un cepillo de dientes, un cepillo de pelo, un cepillo para el cuerpo, un cepillo de bambú para limpiar las sartenes… y la dirección de un buen restaurante. Los mejores fideos de trigo sarraceno de la capital. El tofu con trigo sarraceno. Las habas. Las nueces de ginkgo. Qué festín. Qué exquisiteces.

En las paredes, las fotos de los clientes, de los actores del teatro rakugo.

¿Vamos?

A las dos y media de la tarde, entramos en un teatro donde el espectáculo es permanente. La sala está llena, la gente se muere de risa, huele al tentempié comprado en la calle, nos metemos por un lado, los espectadores van y vienen, nos sentamos…

El rakugo es una forma de espectáculo humorístico que data de la

época Edo. Es un cargo hereditario. El actor hereda el nombre de su maestro. No hay decorado ni música. El actor, vestido con un kimono, se sienta de rodillas en el escenario, sobre un cojín, con un abanico como único accesorio. El argumento puede ser largo y complicado, o simple y corto; satírico o político. En todos los casos debe incluir una caída divertida. La sala se ríe. Kyoko se ríe. El actor, cuyo nombre se encuentra escrito en kanjis sobre un soporte, cuenta la historia de un tipo que le hace acupuntura a su gato asmático. ¿No es una historia para mí? Ya que no puedo participar por completo, intento tomar fotografías. Enarbolo mi iPhone, mi vecina me da un golpe en la mano, lo guardo de inmediato. No lo vuelvo a sacar. Reír es bueno para la salud. Toda esta gente mayor lo sabe, vienen aquí a desternillarse de risa del mismo modo que uno va a que le den un masaje.

¿Tuvo aquí Jiro Murai la intuición del flujo del 15? La cerradura energética de seguridad de la energía número 15 se encuentra en la ingle, a la derecha y a la izquierda. Colocar la mano en la cerradura número 15 permite relajarse. Es el flujo del comediante, la inteligencia que renueva, la risa que limpia el subconsciente. Ayuda en caso de preocupación afectiva y mental… La risa es la mejor medicina. Aconsejan tener siempre en la cabeza algo que nos haga reír.



Kanji de la risa, caligrafiado por un sacerdote

en el templo Kumano Hongu Taisha.

Tsujido

Mar y montaña

Testamento

Busco a Jiro Murai en Kaga, y está en Tokio; lo busco en Tokio, y está en Tsujido.

Es una bonita mañana de primavera y nos encontramos dentro del tren, a punto de salir de la estación de Shinjuku en dirección a Tsujido. He intentado saber en qué barrio de Tokio vivía el maestro en la época en que enseñaba al joven Haruki Kato. ¡Para mi sorpresa, Sadaki me ha anunciado que vivía en Tsujido!

En una bonita casa que compartía con Toku, su sobrina.

Papa Kato (así ha bautizado Kyoko a Haruki) fue varias veces de visita a Tsujido entre 1953 y 1961.

Jiro Murai acabó, por tanto, sus días, igual que como los empezó, entre el mar y la montaña. En Kaga, entre el monte Haku y el mar de Japón; en Tsujido, entre el Pacífico y el monte Fuji.

Tsujido se encuentra a una hora aproximadamente del centro de Tokio. La estación resultó destruida dos veces, en el terremoto de 1923 y en los bombardeos de 1945. Más allá, la línea de tren lleva a Kamakura, una pequeña ciudad costera que tuvo una gran importancia en la historia de Japón entre 1185 y 1333, con su gran buda que encarna el budismo zen desde hace más de ocho siglos. Es la región predilecta del cineasta Yasujiro Ozu, a quien le encantaba filmar los trenes y las estaciones. Jiro Murai tomaba este tren una vez al mes para ir a Tokio a dar sus cursos y realizar sus tratamientos.

¿Se parecía su sobrina Toku a Setsuko Hara, la actriz musa de

Yasujiro Ozu?

¿Se parecía su vida diaria a la del padre y la hija de Primavera tardía? En japonés, la expresión «Ishin-denshin» representa el ideal de relación entre personas, una complicidad tal que no necesita palabras ni gestos.

Todos los escritores importantes de la historia de Japón del siglo XX vivieron en la región de Kamakura. ¿Conoció Jiro Murai a Osamu Dazai, Ryunosuke Akutagawa, Yukio Mishima, Sanjugo Naoki, Masaoka Shiki, Akiko Yosano o Yasunari Kawabata?

Aquí, a Tsujido y su región, los ricos tokiotas venían a recobrar la salud. Había sanatorios. El primer ministro tiene una villa. Aquí, por lo tanto, Jiro Murai pudo crear una red de relaciones y una clientela privilegiada que le introdujo en el círculo de la familia del emperador, a la que se sabe que proporcionó cuidados médicos.

Aquí también, en la posguerra, se reubicó a familias desfavorecidas en casas de renta baja.

Nos subimos a un autobús para ir a la playa.

En lo alto de un inmueble, entre los carteles en kanji, leo lo siguiente: «Salón de Mine». Kyoko y yo estamos encantadas. Mine, así es como Kyoko me llama, es el apodo que Daniel me puso cuando nos conocimos, es el nombre con el que he firmado unos pequeños álbumes para niños traducidos al japonés. Para adornar y dar nobleza a ese monosílabo que algunos escriben a la asiática (Mihn), he añadido una n, Minne, como la Minne de Colette. «¡Es una señal!», exclama Kyoko. Durante todo el viaje tendremos esa sensación de estar guiadas, acompañadas.

Nos espera una larga playa de arena fina, el paraíso de los surfistas.

En una playa parecida pasé yo mi infancia haciendo castillos de arena, pasé mi adolescencia soñando con el amor en las puestas de sol, pasé mi juventud leyendo la obra de mi maestro de literatura, Georges Perros.

Jiro Murai vivió en este paisaje que me resulta tan familiar, haría

largas marchas, contemplaría la luna (hoy, 3 de octubre, se supone que está en su momento más bonito, y Kyoko me enviará fotos de ella).

En esta playa, compartiría reflexiones con Mary Burmeister, quien las recordaría más tarde en sus clases:

Ningún pájaro vuela demasiado alto si vuela con sus propias alas.

Tú eres una estrella, yo soy una estrella, nosotros somos las estrellas.

Somos la creación. Una réplica del cosmos.

La vida es extraña y simple.

Nuestro cuerpo es el espejo de nuestros pensamientos. Lo que falla está en nosotros, tan solo en nosotros.

Todas mis miserias se reducen simplemente a que no me conozco a mí mismo.

La base de la infelicidad es la ignorancia.

¡Baja los hombros y respira!

Mira hasta que oigas. Escucha hasta que veas.

¡Allí donde estés está tu casa!

¡Tú eres tu mejor amigo!

Has nacido perfecto. Eres la perfección. Sé perfecto cada día.

¡No analices, armoniza! ¡Sé el ejemplo, no la crítica!

Eres tu propio profesor.

Sin imaginación, no se va a ninguna parte.

¡No te olvides nunca de reír[72]!

En esta playa, Jiro Murai prepararía las conferencias en las que

Mary se inspiraría más tarde para dar las suyas.

– Introducir Jin Shin Jyutsu Es es simplemente despertar nuestra consciencia de lo que significa «ser». Se trata tan solo de aprender a conocerme (a ayudarme) a mí mismo.

– Gracias al jin shin jyutsu, tomamos conciencia del simple hecho de que todo lo que es necesario para la armonía y para el equilibrio (acompasamiento con el universo) físicos, mentales, emocionales, digestivos y espirituales está en mí mismo. Gracias a esta conciencia, la sensación de paz, de serenidad, de seguridad y de unidad interior completas se hace evidente. Ninguna persona, situación o cosa puede privarme de esto. Todos nuestros miedos (base de todo desequilibrio) empiezan a desvanecerse unos tras otros, y todo peso inútil desaparece de nuestros hombros, dejando sitio a una armonía total interior y exterior. Ya no hay espacio para ningún sentimiento de competencia ni de comparación en nuestro arte de vivir diario. Solo existe nuestro estado de ser presente, que ya es nuestro pasado y los cimientos de nuestro futuro.

Nos detenemos en las oficinas de surf, en la calle de los surfistas. En tiempos de Jiro Murai, era la calle Showa, dedicada al emperador que reinó de 1926 a 1989. En la calle de los surfistas había veinticinco tiendas de surf antes del tsunami; ahora solo quedan dos. Desde 2011, el terreno edificable al borde del mar ha disminuido en un treinta por ciento. Mientras Kyoko charla, pienso en La gran ola, un grabado de Hokusai (1760-1849) que he visto la víspera en el Museo del Grabado y que representa una enorme ola en semicírculo. En su hueco, se ven dos embarcaciones minúsculas y unos hombres todavía más minúsculos que intentan gobernarlas en un mar desatado. A lo lejos, un pequeño triángulo destaca sobre un cielo plomizo: es el monte Fuji. La obra pertenece a la serie de treinta y seis vistas del monte Fuji que el artista realizó entre 1831 y 1834.

¡Las treinta y seis vistas del monte Fuji!

¡Los treinta y seis poetas inmortales! En la época Heian, había un grupo de poetas destacados entre los que se contaban tres mujeres, una de ellas famosa por su belleza. (Se presentaban con el título de su padre o de su marido, o con su apodo). Estos treinta y seis poetas

crearon la «ley de los treinta y seis». Basho dice: «El gran poeta camina treinta y seis pasos. La poesía está hecha de treinta y seis poemas. Nunca se debe volver atrás. Cuando se avanza, el corazón se renueva y finalmente solo se piensa en ir hacia delante».[73]

El maestro del haiku, Basho, pasó por aquí y cantó al monte Fuji.

Justo ahora,

qué alegría poder ver

el monte Fuji.

Basho

En Hokusai, como en Basho, la naturaleza no es simplemente el mundo exterior; es la creación cósmica en la que la vida transcurre y transmigra. En Japón, el 36 es, por supuesto, un buen número.

El jin shin jyutsu habla de treinta y seis respiraciones. Es un ejercicio para regular y profundizar en la respiración. Las treinta y seis respiraciones constituyen un ejercicio de gran simplicidad. Basta con cruzar los brazos y colocar las manos bajo las axilas (donde se encuentran las cerraduras energéticas de seguridad número 26). Después, respirar contando: 1, espiro, inspiro; 2, espiro, inspiro… Así hasta treinta y seis veces, o por grupos de nueve. Este ejercicio reequilibra todas las funciones interiores.

Espiro. Descargo toda suciedad, polvo y mugre.

(Miedo: Falsas Pruebas que parecen Reales).

Inspiro, recibo la energía cósmica purificada.

(Alegría: Plenitud, Comprensión, Ninguna cosa).

La instructora Nathalie Max cuenta que la primera vez que hizo este ejercicio sintió algo diferente que cambió su vida.

En lo que a mí respecta, es un ejercicio que me gusta hacer con los niños cuando voy a verlos a los colegios para hablarles de mis libros. Con los brazos cruzados bajo las axilas, hago con ellos nueve respiraciones, el tiempo para que dejen una actividad y pasen a otra.

津波

Tsunami

«Dentro de treinta años es muy probable que haya un terremoto en Tokio», comenta mi amiga. Y añade: «¡Hace treinta años que lo dicen!». Hasta ese punto puede llegar a ser violenta la naturaleza en Japón.

El seísmo de 2011 fue especialmente devastador y mortífero. Era un 11 de marzo. Kyoko estaba en Tokio y yo en París. Los medios de información difundieron imágenes apocalípticas. Estábamos muy preocupados por nuestros amigos japoneses. En Journal des jours tremblants: Après Fukushima, de Yoko Tawada, subrayé: «13 de marzo de 2011. De niños hemos aprendido a mantener la calma en caso de catástrofe natural. En cuanto oigo la palabra «catástrofe natural», me siento muy tranquila… El corazón empieza a latirme más despacio, como bajo el efecto de un tranquilizante».[74]

El aire del mar nos abre el apetito; elegimos entre dos bares. El que nos inspira más confianza está vacío, pero resulta acogedor. Nos ofrecen unos bocadillitos de pescado al curri y café. Nuestro anfitrión nos anuncia que ha visto el monte Fuji al levantarse esa mañana. Es la gran conversación de aquí; Facebook está lleno de fotos del Fuji. El monte sagrado habla, da el pronóstico meteorológico del día. La barra me atrae como a Gepeto el trozo de madera de donde sale Pinocho. El dueño nos cuenta con gusto que proviene de un bar en demolición. Antes, era el pilar de una casa tradicional. Es de madera de ciprés.

¿Hay alguna bonita casa tradicional para visitar en la zona? El

dueño del bar llama inmediatamente a un amigo que puede pasearnos en su rickshaw. El hombre tiene el acento cantarín de Osaka. Nos describe la casa del escritor Toson Shimazaki (1872-1943) en Oiso. Poeta, ensayista y novelista, a Toson Shimazaki se le considera uno de los fundadores del naturalismo. Escandalizó con su cuarta novela, Shinsei («nueva vida»), un relato autobiográfico donde cuenta su relación indecorosa con su sobrina Komako. Cuando esta quedó encinta, Toson Shimazaki[75] huyó a Francia, donde residió hasta 1914. «¿Amó Jiro Murai con ese amor a Toku?», pregunta Kyoko. Llegamos demasiado tarde para visitar la casa de Shimazaki, pero en el panel explicativo de la entrada dice que el escritor murió a los setenta y un años, mientras su esposa le leía su manuscrito en voz alta. Con un soplo de voz, dijo: «El viento es fresco». Después expiró.

Cyclecabin pedalea entre los vehículos. Nos dirigimos a Enoshima. Él también conoce Francia, y París, y el patio cuadrado del Louvre, como asiduo de la Fashion Week. Antes de crear esta pequeña empresa de rickshaws, trabajó en el prêt-à-porter. Hablamos de moda. Mi relación con Japón empezó cuando yo era periodista de Marie Claire y participaba en la creación de Marie Claire Japón. Recuerdo a mi modista preferido, el gran Yohji Yamamoto.

Cyclecabin y yo nos hicimos amigos en Facebook.

Nos deja en la isla de Enoshima, el monte Saint-Michel local. El templo está dedicado a Benzaiten, una de las siete divinidades de la suerte. La diosa es también conocida como Benten y ocupa un lugar central en la leyenda de la isla:

Benten y el dragón de Enoshima

«Érase una vez, en la noche de los tiempos, un dragón, el más terrible de los dragones, que devoraba niños. Si el dragón es tan cruel, pensó Benten, es porque no es feliz. Fue a la cueva del monstruo, la levantó e hizo nacer de ella una tierra por encima del mar, la isla de Enoshima. La diosa bajó del cielo y, acercándose al dragón con una aduladora sonrisa, le dijo: “Ningún ser puede vivir sin afecto. ¡Casémonos! ¡Tengamos hijos! ¡Los querrás, ya lo

verás!". El dragón aceptó, y desde entonces la tranquilidad reina en la costa de Enoshima».

En el libro Introduciendo: Jin Shin Jyutsu Es, de Mary Burmeister, se dice: «Jin Shin Jyutsu es un arte de vivir sencillo "incorporado" en cada uno. Aprender a conocerme (a ayudarme) a mí mismo. Es un arte y no una técnica. Una técnica requiere grandes esfuerzos de memorización y es imitativa, limitada y competitiva, por lo que es compleja. Un arte exige mucha comprensión y es creador, es decir, sencillo».[76]

Ise Jingû

Una casa humilde

El bonzo

De regreso a Francia, me pongo a escribir de inmediato. Japón, el jin shin jyutsu y Jiro Murai me acompañan cada día. Como todos los años, Kyoko llega a finales de agosto con regalos que saca de su maleta en diferentes momentos de su estancia. Su último regalo, que me da la víspera de su partida, es un grabado sobre fondo rojo. Tiene la célebre frase del escritor Natsume Soseki en inglés: I am a cat, I have yet no name. La cuelgo de la pared roja del salón y la leo todos los días: «Soy un gato, todavía no tengo nombre».[77] Quiero aprender a decirla en japonés: Wagahai wa neki derau. Namae ha mada na.

Jiro Murai es un gato. Cuando lo atrapo, se me escapa. Cuando hago el ejercicio de la corriente central, mi gata salta encima de mí, se tumba y se estira. Cuando escribo, a Perlette le encanta acurrucarse en el hueco de mi hombro y saltar sobre mi teclado. Jiro Murai se ha instalado en mí. Ha modificado el ozono de mi casa. Es un gato sanador.

Kyoko me ha regalado un libro de los haikus de Basho en japonés. El poeta-viajero nos ha acompañado, ha iluminado nuestro camino como una baliza.

Basho dice: «Haiku ES».

Jiro Murai dice: «Jin shin jyutsu ES».

El haiku es un juego de números.

El jin shin jyutsu también.

Jiro Murai es un poeta. Y, como todos los poetas, está conectado

con las estrellas.

Kyoko trajo harina de arroz y nos cocinó unas tempuras de calabacín, de berenjenas, de zanahorias y de cebollas. Era un maravilloso día de verano en la montaña, después de una gran caminata. En aquella época, yo leía en voz alta El libro de la almohada, obra de la poetisa Sei-Shonagon (siglo X): «En primavera, en la aurora, me gusta ver el cielo brumoso aclararse poco a poco, mientras unas nubes violáceas se extienden como delgadas cintas y siguen flotando sobre los montes».[78]

Programamos el siguiente viaje para la primavera de 2018, cuando los cerezos estén en flor. Quiero soñar con la neblina de los cerezos hanagasumi. Tengo la intención de arrastrar a Kyoko a Ise Jingû, para hacer la peregrinación sintoísta.

La tarde del 26 de marzo de 2018, un año después del comienzo del primer viaje, dejamos Tokio para ir a Ise. Está a tres horas de tren directo. Nosotras tardaremos más de cuatro horas. El JR Pass no permite viajar en todas las líneas, como es el caso de Kintetsu. Es imposible reservar por internet. Compramos en la estación los billetes Tokio-Nagoya y, una vez en Nagoya, conseguiremos los billetes Nagoya-Ise. Los asientos del tren están colocados en el sentido de la marcha cada vez que sale.

En esta época del año, los hoteles de Ise están completos. Tenemos una reserva en un hostal que no nos ha exigido una señal y que ofrece yoga y meditación. Noto a Kyoko inquieta. El lugar se llama Gukyo An. Mi amiga acaba confesándome que gu significa «imbécil», kyo «loco», y an «casa humilde». Telefoneará una primera vez desde Nagoya y una segunda vez al llegar a la estación de Ise, para que el dueño conduzca el taxi. Son las ocho de la tarde, es de noche cuando abrimos la puerta de Gukyo An. La pensión, muy modesta y humilde, la regentan dos hombres. El que nos recibe nos observa divertido. También allí todas las habitaciones están ocupadas, sin saberlo hemos reservado la tienda de campaña (¡una carpa colocada al borde de un torrente!). Kyoko y yo evitamos mirarnos, he sido yo la que ha hecho la reserva por internet. A los franceses les encanta acampar, afirma nuestro hospedero abriendo la canadiense con una linterna en la mano. Comprendo que la noche puede ser larga. Tampoco hay ningún restaurante cerca

donde pasar tranquilamente la velada; solo un autoservicio. Nos sentamos a la mesa de la cocina para tomarnos nuestra tortilla con kétchup en su bandeja de plástico. Nunca volveré a comer tan mal en el país del sol naciente. Una joven con dos niños acaba de bajarse de un taxi. Dormirán en un camión al lado de nuestra tienda. ¡Si nos atacan los monos, podrán defendernos! Es la fiesta dedicada a los niños. Nada más bañarse, se retiran. El cuarto de baño está contiguo a la cocina. El primero huele a fritos, y la segunda, a jabón. Mientras tomamos nuestro sustento, los pensionistas pasan por delante de nosotras. Por muy precaria que sea la pensión, tiene su cuarto de baño. Por primera vez veré a Kyoko hacer ascos a algo. No, esta noche no nos bañaremos. Nos conformaremos con lavarnos los dientes. Fuera, el aire es frío y húmedo; decidimos quedarnos en el tatami de la pieza principal el máximo de tiempo posible. Me arrodillo. Kyoko también. Una tetera humea en el brasero. Unos clientes abren la puerta y suben a sus habitaciones. ¡Qué afortunados! El dueño de la pensión, sentado con las piernas cruzadas, está concentrado en su ordenador. Su socio le sirve regularmente grandes copas de sake caliente. La decoración es insólita: un búho disecado encaramado en una consola, un altar en torno al retrato de un viejo maestro barbudo, un esqueleto en un rincón y, justo a mi lado, una máscara lacada en negro y oro…

«¡Es Koshinto! El que abre el camino —explica nuestro anfitrión—, un dios más antiguo que Amaterasu, el dios del que yo desciendo».

Hemos entablado conversación; ya no se interrumpirá. Como si nuestro huésped solo nos esperara a nosotras.

Se presenta. Estamos en la casa de un bonzo. ¡Del bonzo Genryu, el primer dragón!

Saco papel y lápiz, y empiezo a entrevistarlo en ese mismo momento.

Genryu tiene sentido del humor, es caluroso y alegre y no es parco en palabras.

«Entre los bonzos malos, yo formo parte de los peores», confiesa.

Genryu nació en 1974 en una familia pobre, paupérrima. Su ambición era ganar dinero por todos los medios. Entra en los yakuzas, la mafia japonesa, y se convierte rápidamente en uno de sus jefes. ¡El lujo y el hampa! Nos lo imaginamos con traje blanco y zapatos puntiagudos bebiendo champán en una limusina con las ventanillas de cristales ahumados en compañía de las prostitutas más bellas de Ginza. Aún no había cumplido los treinta años cuando lo detuvieron y lo juzgaron por la muerte de un hombre, un crimen que dice no haber cometido de forma voluntaria. Entra en prisión y pasa dos años en aislamiento, en un calabozo de tres tatamis y medio. Nunca ve la luz del día. No tiene a nadie con quien hablar. ¡El viernes hay curri! Es la única manera de no perder la noción del tiempo, dice. Quiere morir y no quiere morir. Tiene miedo de volverse loco. Empieza a meditar y a hacer zazén; más tarde lee la Biblia y otros textos sagrados. Un día conoce el despertar. Escribe enseguida a una quincena de religiosos. No le responden. Desanimado, comprende que hay muchas mentiras en la gente que se dice «realizada». Al salir de la prisión, deja a los yakuzas, poniendo en peligro su vida. Desde entonces ya no le teme a nada. Se quita la camisa para mostrar sus tatuajes. (Me enteraré así de que los tatuados no tienen derecho a entrar en los baños públicos). Después Genryu parte a Birmania, donde sigue las enseñanzas de Buda. Le gusta recordar que Buda no era budista. Medita bajo las cascadas durante una hora y se interesa por la corriente sintoísta de Origuchi Nobuo. Un día, en la prensa, encuentra el retrato de Sharbat Gula, la pequeña afgana de ojos verdes, y le conmueve. Algo que seguía luchando en su corazón se rompe definitivamente.

«¿Cuántos años hay que estudiar para ser bonzo?».

«¡Quinientos años! ¡Como mínimo!», contesta Genryu.

Nos reímos.

¿Tiene recuerdos de sus reencarnaciones?

Se acuerda bastante bien de que fue indio. Su vocación en esta vida es ayudar a meditar a los chicos que han sido malos.

¿Cuánto tiempo medita al día?

¡Es la gran pregunta! Hay que estar en meditación permanentemente. Desconfía de la meditación demasiado espiritual. Nos muestra un daruma, una figurita redonda, un amuleto en Japón. Representa a Bodhidharma, el fundador legendario del budismo zen. No tiene brazos ni piernas porque, a fuerza de meditar durante nueve años, se le cortó la circulación de la sangre.

En un estante, observo el almanaque detenido en el número 8.

Su discípulo arranca la hoja riendo: han dejado pasar los días sin hacerlo. Se trata del calendario chino. Alrededor del número 8 se establece otra connivencia. Genryu me hace notar que cuando el 3 integra su sombra, da el 8. Y 3 es un número muy importante, el que pone en relación.

Me intereso un momento por su compañero. Después de estudiar Derecho, viajó por todo el mundo, trabajó en el casino de Macao e hizo el Camino de Santiago. Desde que conoce a Genryu ya no le apetece moverse.

«En Ise es el viaje el que viene a nosotros», dice.

Hay otra pregunta que me quema en los labios.

«¿Por qué este esqueleto?».

Me entero encantada de que Genryu es sanador. Ha estudiado para ser quiropráctico. También da masajes. Le hablo del jin shin jyutsu y de mi trabajo de escritora tras los pasos de Jiro Murai.

«Ahora me toca a mí hacer las preguntas», dice de pronto Genryu. Cierro mi cuaderno y le sostengo la mirada, la pregunta llega:

«¿Dónde está Dios?».

Coloco mi mano sobre mi corazón. «Dios está en mí».

Genryu se inclina y recibe mi respuesta como un regalo.

Antes de dejarle para ir a nuestro campamento, mientras nos levantamos para despedirnos, Genryu, para nuestro gran asombro, nos rodea con sus brazos y nos estrecha contra él. Sus manos se

detienen en mis cerraduras energéticas de seguridad número 2. Las cerraduras número 2 se encuentran en la parte inferior de la espalda, en la cresta de los huesos ilíacos, en los lados izquierdo y derecho de la cadera. El 2 es el quiropráctico del cuerpo. Trabaja en la alineación del esqueleto. Favorece el equilibrio y la adaptación. El 2 es la inspiración, la sabiduría que crece en el hombre. El 2 nos enseña a recibir y a soltar los miedos.

La noche será movida, corta y larga, llena de risas alocadas. Nos reímos de volver a encontrarnos en un alojamiento tan precario cuando, antes de partir, habíamos soñado con un hotel de lujo con onsen, como el año pasado en Kaga. Nos reímos del encuentro con nuestros anfitriones, esos dos chicos malos arrepentidos. Nos reímos pensando en la cara de Daniel cuando reciba la foto de los tatuajes de Genryu con la frase: «No te preocupes, querido. El posadero era yakuza, ¡pero ahora es un bonzo!». Nos reímos pensando en todas las insinuaciones de nuestros amigos cuando les contemos el abrazo del bonzo. Nos reímos porque Kyoko ha dejado sus zapatos fuera de la tienda y tal vez un mono se los esté llevando. Nos reímos de que unas risas salgan por una de las ventanas de la pensión, las risas de cuatro jóvenes que han venido a Ise a celebrar que han obtenido su diploma de final de estudios. Nos reímos intentando trasladar esta aventura a Francia. ¿No tendríamos miedo en una cabaña en pleno bosque en la que vivieran unos exconvictos? Aquí, nos rendimos a la evidencia; no tenemos ningún temor. Dormimos completamente vestidas, casi en el mismo suelo, sobre una manta térmica. Pero ¿dónde está entonces el futón? En Tokio hacía calor. Estuvimos a punto de venir sin abrigo. A fuerza de acercarnos la una a la otra para entrar en calor, estamos a punto de hacer caer el mástil central de la tienda. Bendigo a Kyoko por ser tan precavida. Saca de su mochila unos calentadores que deslizo entre mis dos pares de calcetines para conservar los pies calientes. No sé cómo funciona esto. Son unos pequeños envoltorios rellenos de carbón. Los japoneses se pegan en todo momento los calentadores en los puntos sensibles del cuerpo cuando tienen dolor de vientre, de espalda, una tendinitis…

Al día siguiente, con el corazón depurado por las risas, la mente vaciada de todas nuestras referencias y el cuerpo aligerado de nuestras costumbres de confort, emprendemos la peregrinación.

«Hemos conocido un poco a Jiro, ¿no?», dirá Kyoko.

Jiro Murai legó el fruto de sus investigaciones sobre el jin shin jyutsu a Ise Jingû, también conocido como el gran santuario de Ise, en la ciudad del mismo nombre, en la prefectura de Mie, el santuario sintoísta más importante de Japón. Ese día, hacia las cuatro de la tarde, seremos recibidas en la biblioteca del templo. Aquí se conservan de forma inmemorial todos los libros sobre el sintoísmo. La bibliotecaria que nos recibe es discapacitada; nos quitamos los zapatos y seguimos a la silla de ruedas por una sala de trabajo desierta. Kyoko le presenta mi solicitud. Nos deja enseguida. Imagino que todos los textos están inventariados en un ordenador, por nombres de autor o por temas. En las vitrinas hay expuestos unos libros antiguos cosidos a la japonesa. ¿Se parecerían a ellos los manuales que Jiro Murai confió a la biblioteca?

Ningún rastro de Jiro Murai.

Ningún rastro de jin shin jyutsu.

Me entran ganas de reír. A Kyoko también. No quiero irme de este lugar. Me instalo en una mesa y saco mi cuaderno. Nos enteraremos de que la biblioteca fue construida al principio a la orilla del río, bajo el puente que lleva al lugar de peregrinación. En 1923, una inundación arrasó el edificio y muchos documentos quedaron destrozados. ¿Desaparecieron los cuadernos de Jiro también con las obras que arrastró la corriente? A mi regreso de Japón, Inger Van Dobben me regalará un cuadernito de apenas sesenta páginas que se puede guardar en el bolsillo y que contiene el conjunto del jin shin jyutsu: unas alineaciones de números del 1 al 26 y apenas algunas palabras («mano derecha, mano izquierda, flujo derecho, flujo izquierdo»). Tengo la intuición de que este tipo de documento es el que Jiro Murai legó, tan simple que pasó inadvertido. Le doy a la bibliotecaria mi carné , al que Kyoko añade su dirección de e-mail. ¿Puede decirnos si Jiro Murai profundizó en sus investigaciones? ¿O al menos indicarnos si alguien acaba de presentar la misma solicitud que nosotras?

Antes de irnos, le expreso otro deseo.

¿Sería posible ver el Kojiki?

La bibliotecaria nos entrega una copia de la edición de 1426.

¿Y los rollos de 712? ¿Están aquí?

No hay rastro de ellos en ninguna parte. La primera edición del primer libro data de 1374.

¡Ay, Japón!

Peregrinación

Morada de Amaterasu

Secret no secret

Hace más de dos mil años que los peregrinos se amontonan en Ise. Antaño, cuando no podían venir, enviaban a su perro. Una cosa es segura: Jiro Murai cruzó el puente Ujibashi, se inclinó ante el primer torii, se inclinó ante el segundo torii y, como nosotras, siguió el flujo de los peregrinos por los caminos pedregosos que conducen al corazón del bosque sagrado, hasta el santuario dedicado a la diosa Amaterasu. En la historia de Japón, Amaterasu Omikami no es otra que la antepasada de la familia imperial, la diosa del sol. El Kojiki dice que los dioses se parecen a nosotros, lo cual significa que no son superiores a nosotros y que estamos hechos de la misma sustancia que ellos. La diosa cohabita con otros cientos de divinidades. Los rituales del culto se desarrollan al ritmo de las estaciones y se organizan alrededor de escenas de la vida cotidiana. Amaterasu (el sol) asegura la regeneración de la naturaleza que permite a los hombres sobrevivir; por tanto, les corresponde a estos atender las necesidades de la diosa. En Ise, todas las divinidades que acompañan a Amaterasu son alimentadas, cambiadas de ropa con regularidad, sus habitaciones barridas y, llegado el momento, también su morada será reemplazada. Desde el año 660, cada veinte años, el santuario de Ise es enteramente desmantelado y reconstruido de forma idéntica. Es lo que se llama el Shikinen sengu. El último tuvo lugar en 2013. La reconstrucción dura ocho años. Se reemplaza todo el conjunto, los pabellones del santuario interior (naiku), los del santuario exterior (geku), los catorce santuarios auxiliares mayores (betsugu) y los ciento nueve santuarios menores. Los puentes, los pórticos, las empalizadas, los edificios, la ropa y los objetos, cualesquiera que sean, son venerados como perecederos. Su renovación está inscrita en el gran repertorio de rituales. El Shikinen sengu es la historia de esta renovación.

Cada veinte años, se construye un nuevo edificio, siempre el mismo. Shikinen sengu simboliza el ciclo ininterrumpido de la vida. En Occidente, la construcción de una catedral destinada a durar eternamente duraba dos siglos. Aquí, la destrucción y la reconstrucción, la impermanencia, por tanto, la precariedad, son la base de la espiritualidad sintoísta. Veinte años es un ciclo vital del ser humano objeto de celebración en Japón. El desmantelamiento empieza al cabo de doce años, y es exactamente el tiempo que tarda Júpiter en realizar su giro alrededor del Sol, y el que tarda la Luna en realizar su giro alrededor de la Tierra. Es el número de la perfección. La reconstrucción dura ocho años. 8 es el número de la creación del movimiento, de la encarnación en la materia, de la eternidad inmutable.

天照

Amaterasu

La morada de Amaterasu se oculta detrás de cinco empalizadas. Lo único que se puede percibir parece un granero de arroz, con tejado de paja y un grueso pilar de madera. Dentro del edificio principal, en un cofre contenido en una especie de tabernáculo, se encuentra el espejo sagrado, Nata no Kagami, que representa la imagen del sol en lo alto que se refleja abajo. Es uno de los tres tesoros de Japón más venerados, y simboliza la sabiduría y la capacidad de comprensión. Los otros dos tesoros son la espada, Kysanagi no Tsurugi, que se conserva en el templo Atsuta, y simboliza la capacidad de compartir, y el Yasakani no Magatama, que simboliza la benevolencia y la capacidad para aprender. Estos tesoros se los ofreció Amaterasu a su nieto Ninigi-no-Mikoto, el padre de Jinmu Tenno (el primer emperador de Japón). Nos apresuramos entre los peregrinos para subir los escalones y franquear el torii. No puedo equivocarme de nuevo con el ritual. Con el pequeño cucharón, vierto agua en la mano izquierda y en la mano derecha, después me pongo agua en el hueco de la mano izquierda y me la llevo a la boca. Me inclino ante el torii. A la entrada del templo, ofrezco una

pequeña moneda de cincuenta yenes con un agujero en el medio. Toco la campana para llamar a los dioses. Me inclino dos veces. (Inhalo, exhalo, inhalo, exhalo). El aire del bosque de árboles milenarios penetra en mis pulmones. Doy dos palmadas. (Algunos peregrinos separan generosamente los brazos, para abrir el pecho, y después dan dos palmadas fuertes. Los imito). Me vuelvo a inclinar.

Solo el emperador tiene derecho a franquear la segunda empalizada. ¿Quiénes son, pues, los visitantes que siguen al sacerdote vestido de malva y tocado con un sombrero dorado? ¡Se acercan a la tercera empalizada! Incluso hay una rubia con ellos. Es la hija de Putin, sugiere alguien detrás de nosotros. Los peregrinos se divierten. El sacerdote se detiene, la hija de Putin se para delante de él y hace sus saludos sin equivocarse. Vuelve hacia la salida, y otra familia endomingada se prepara para realizar el ritual. Más tarde, nos enteraremos de que este privilegio está reservado a unos mecenas de Ise Jingû. El productor de arroz o de tomates, el artesano o el agricultor que den dinero para financiar la reconstrucción podrán beneficiarse, a cambio, de llevar la marca Amaterasu en sus productos. Después de caminar varias horas por este magnífico parque natural, después de cientos de saludos a los kamis, nos sentiremos maravillosamente apaciguadas y regeneradas tras una noche en vela.

En jin shin jyutsu, el sol penetra en el cuerpo por el bazo. La séptima profundidad (el sol) se convierte en la primera profundidad del cuerpo por mediación del bazo. El signo astrológico asociado al bazo es Cáncer (22 de junio-22 de julio). La función energética del bazo comienza en el dedo gordo del pie y acaba en el corazón. La energía del bazo da sol al alma e impulso al corazón. Difunde energía a todos los demás órganos. El bazo está emparejado con el estómago. El bazo y el estómago, órganos de la primera profundidad, órganos del crecimiento y de la digestión, constituyen la Energía Madre. Mary Burmeister aconseja armonizar el flujo del bazo y el flujo del estómago todos los días. El Kojiki dice que el sol (Amaterasu) asegura la regeneración del cuerpo, el jin shin jyutsu enseña al hombre cómo mantener la energía del sol en el cuerpo. Una de las maneras de trabajar el flujo del bazo y el flujo del estómago es sujetarse el dedo pulgar.

La noche siguiente disfrutamos de una habitación en la pensión. Por modesta que sea, nos parece el colmo del lujo. Antes de dejar definitivamente Ise Jingû para ir a Kumano, al amanecer del día siguiente, nos dirigimos a otra parte del parque para despedirnos del hermano pequeño de Amaterasu, la luna.

月

La luna

El kanji que representa la luna me conmueve mucho. Tsuki (la luna) es el hermano menor de Amaterasu. La luna ilumina la noche, pero, sin el sol, no sería nada.

Tsuki reside con sus padres, Izanagi e Izanami. En el corazón del bosque, llegamos delante de cuatro edificios cortados por el mismo patrón, como una especie de granero de arroz.

Izanami, Izanagi, Tsuki yomi no miya, Tsuki yomi aramitama no miya.

Según la leyenda que se cuenta en el Kojiki, Izanami e Izanagi están en el origen de la creación. Al principio, la tierra estaba vacía, y estos dioses recibieron la misión de dar forma al caos. Sumergieron una lanza celeste en el océano y, al escurrirla, cayeron ocho gotas de tierra firme que constituyeron el archipiélago de Japón. Después, al unirse, Izanagi e Izanami engendraron otros kamis, montañas, cascadas, árboles, animales…: todo lo que contiene la naturaleza. Después de muchas desventuras, Izanami e Izanagi crearon el ciclo de la vida y la muerte. Finalmente, después de un viaje a los infiernos, Izanagi irá a purificarse a un baño y dará nacimiento a otros kamis:

– Tsuki yomi, el kami de la Luna, saldrá de su ojo derecho;

– Amaterasu, el kami del Sol, saldrá de su ojo izquierdo;

– Susanoo, el kami de las Tormentas, saldrá de su nariz.

Me purifico las manos y la boca y empiezo las salutaciones. El lugar está desierto. La luna atrae muchos menos visitantes que el sol. Mientras nos acercamos a los cuatro edificios, Kyoko me hace notar que hay un orden y que la luna posee dos casas, una para su cuerpo y la otra para su alma.

Saludo a Tsuki yomi no miya, la luna.

Saludo a Tsuki yomi aramitama no miya, el alma de la luna.

Saludo a Azanagi, su padre.

Saludo a Azanami, su madre.

La luna está al lado de su padre, y el alma de la luna está al otro lado. En jin shin jyutsu, la luna es el planeta de la sexta profundidad, y la sexta profundidad es el espejo del universo. La historia del hombre se manifiesta en la energía principal central vertical, la columna vertebral (asciende por la espalda y desciende por la parte anterior del cuerpo), igual arriba que abajo; igual abajo que arriba. Los dos órganos asociados a la sexta profundidad son el diafragma y el ombligo. El diafragma es de energía ascendente, y el ombligo es de energía descendente. Una de las maneras de activar la energía de la corriente central es sujetarse la palma de la mano.

Para hacer esta peregrinación y honrar a los dioses, no es necesario hablar japonés con fluidez, ni conocer el culto sintoísta. El ritual es sencillísimo: unimos las manos y saludamos.

Cuando dejemos Ise Jingû, estaré convencida de que los secretos del universo están contados aquí, en los numerosos templos, en su emplazamiento, en los significados simbólicos de los objetos y de los rituales. El maestro no me ha traído a Ise para que me incline ante una obra que es una reliquia, la prueba de sus investigaciones. En Ise he visto la sombra del infatigable investigador inclinado sobre los viejos textos sintoístas de la biblioteca. En Ise se interesó por cada una de las divinidades, se concentró en su cometido, analizó los trayectos del santuario exterior al santuario interior. En Ise contó los torii, dibujó los puentes, acarició los troncos milenarios. En Ise soñó con los veintiséis puntos de la energía, el flujo de la trinidad, del mediador y del supervisor. En Ise, Jiro

Murai, maestro por excelencia, me susurró sonriendo: «Lo que yo he descubierto, también tú puedes descubrirlo».

Arigato, Murai senséi.

París, 18 de junio de 2018

Aprender

a conocerme (a ayudarme)

a mí mismo

(Extracto del libro I, Introduciendo: Jin Shin Jyutsu Es, de Mary Burmeister, y de la página web oficial en España <https://www.jsjspain.es/>).

Ejercicios diarios básicos

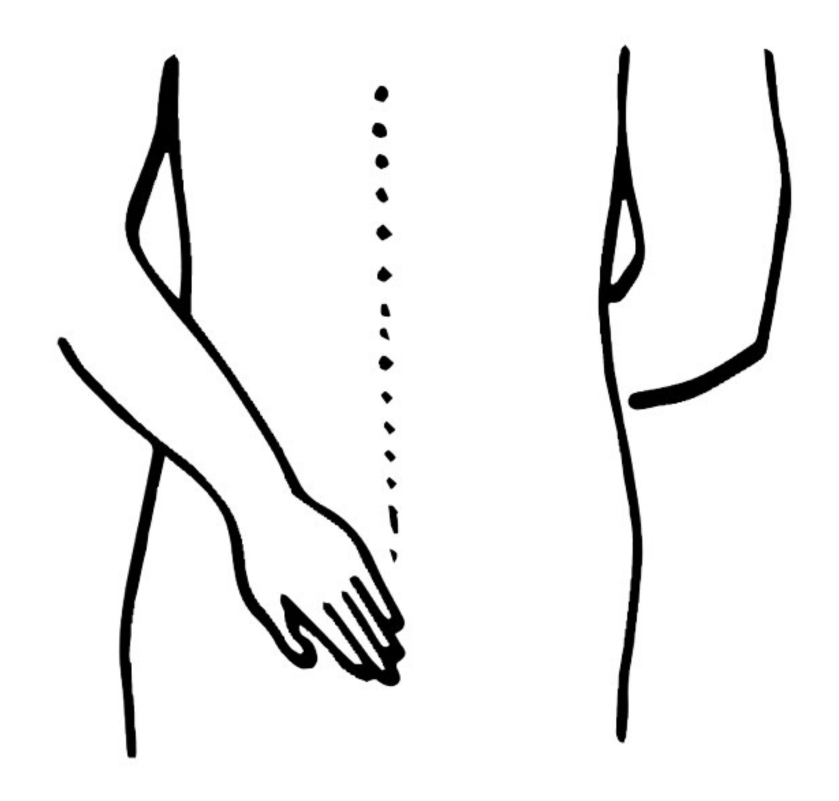
Las tres secuencias siguientes son para el suministro diario de energía, utilizando simplemente combinaciones de las 26 «llaves» para abrir las «cerraduras energéticas de seguridad» situadas en el recorrido de los Flujos Supervisores.

1. Para la revitalización general

de la energía

Para el lado derecho del cuerpo

1. Coloque la mano izquierda (la palma, o el dorso de la mano, lo que le resulte más cómodo) en la base de la columna vertebral (coxis).



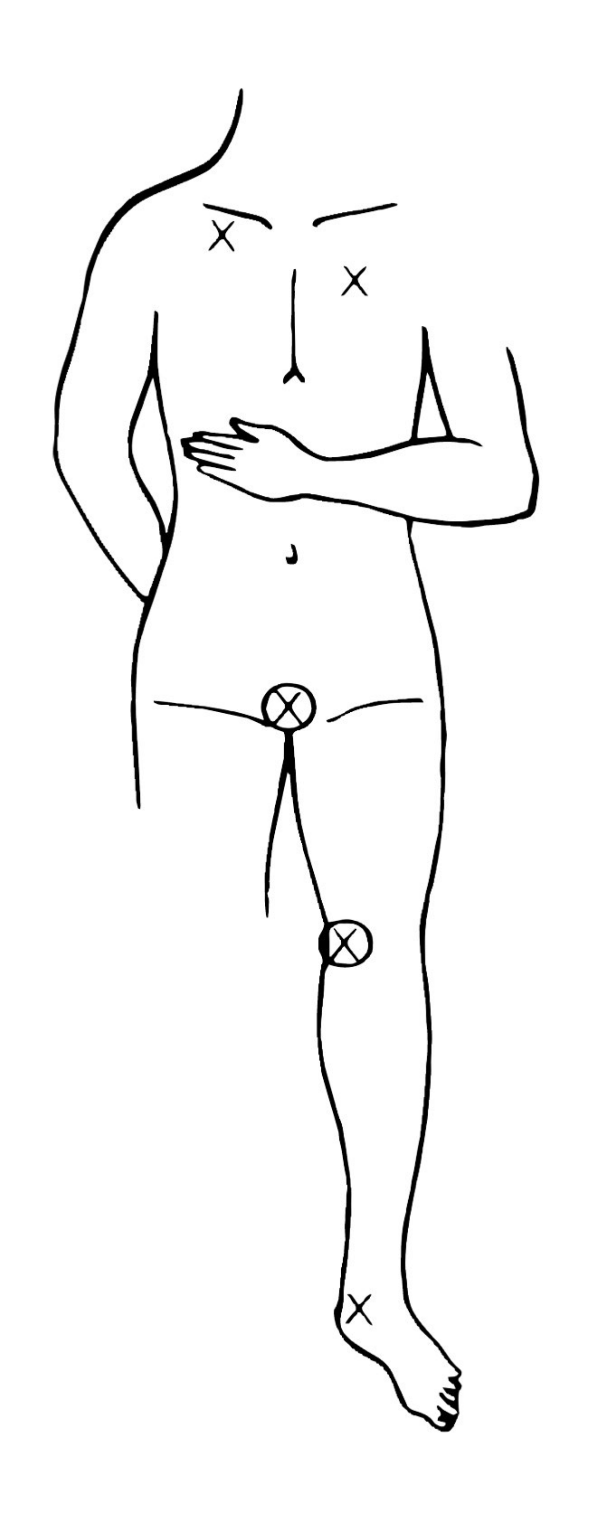
2. Coloque la mano derecha en la cara interna del tobillo DERECHO (entre el maléolo y el talón).

Si esta posición no le es cómoda, coloque los dedos de la mano derecha en la cara interna de la rodilla DERECHA o en el pubis. No es necesario realizar ningún esfuerzo para abrir cualquiera de las 26 «cerraduras energéticas de seguridad». No hay ningún «debería…» ni ningún «hay que…». Solo aplique de la manera que le resulte más cómoda la secuencia. Se trata simplemente de «Aprender a CONOCERME (A AYUDARME) A MÍ MISMO».

3. Desplace únicamente la mano derecha hacia el centro de la parte anterior de la última costilla IZQUIERDA.

4. Desplace únicamente la mano izquierda al centro de la tercera costilla DERECHA.

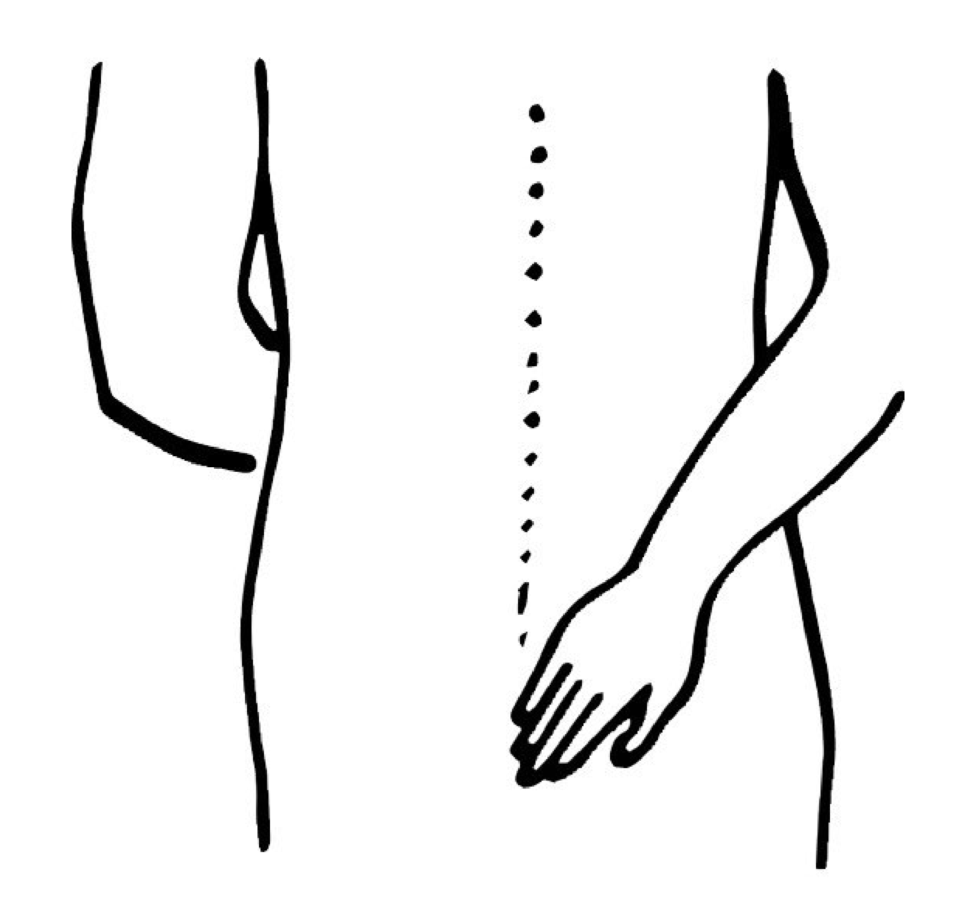
5. Desplace únicamente la mano izquierda debajo del centro de la clavícula IZQUIERDA.



Para el lado izquierdo del cuerpo

La secuencia para el lado IZQUIERDO del cuerpo es la opuesta a la del lado DERECHO. Si tiene suficiente tiempo, aplique las secuencias tanto para el lado derecho como para el lado izquierdo. Pero, si no tiene suficiente tiempo para aplicarlas a ambos lados, basta con aplicarlas en el lado que esté más tenso. Divida el tiempo disponible entre los 5 pasos. Cuando el tiempo «asignado» finalice o cuando sea consciente del ritmo del universo en cada paso, simplemente continúe con el paso siguiente. No hay reglas rígidas. Simplemente ajuste la secuencia a su propia conveniencia y comodidad. Si, por ejemplo, un «paso» lo siente especialmente revitalizador, acostúmbrese, en su arte de VIVIR, de usar ese paso como su propio ejercicio revitalizador «rapidito especial». El arte de VIVIR es simple. Usted es «el artista».

1. Coloque la mano derecha (la palma o el dorso de la mano, lo que le sea más cómodo) en la base de la columna vertebral (coxis).



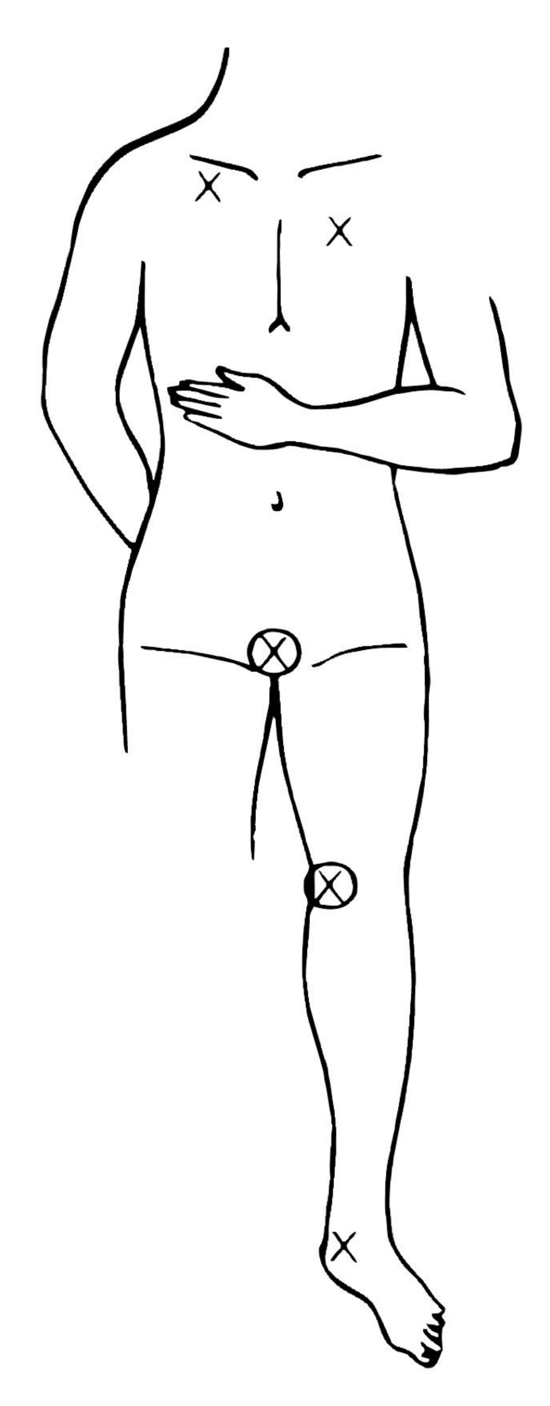
2. Coloque la mano izquierda en la cara interna del tobillo IZQUIERDO (entre el maléolo interno y el talón).

NOTA: Si esta posición no le es cómoda, coloque la mano izquierda en la cara interna de la rodilla IZQUIERDA, o en el pubis. No es necesario realizar ningún esfuerzo para abrir cualquiera de las 26 «cerraduras energéticas de seguridad». Recuerde que no hay ningún «debería…» ni ningún «hay que…». Simplemente aplique la secuencia de la forma más cómoda para usted.

3. Desplace únicamente la mano izquierda hacia el centro de la parte anterior de la última costilla DERECHA.

4. Desplace únicamente la mano derecha al centro de la tercera costilla IZQUIERDA.

5. Desplace únicamente la mano derecha debajo del centro de la clavícula DERECHA.



NOTA: Ayuda a revitalizar la energía, a «recargar».

2. Para la revitalización general diaria de la energía anterior descendente

(que baja por la parte anterior del cuerpo)

Para el lado derecho del cuerpo

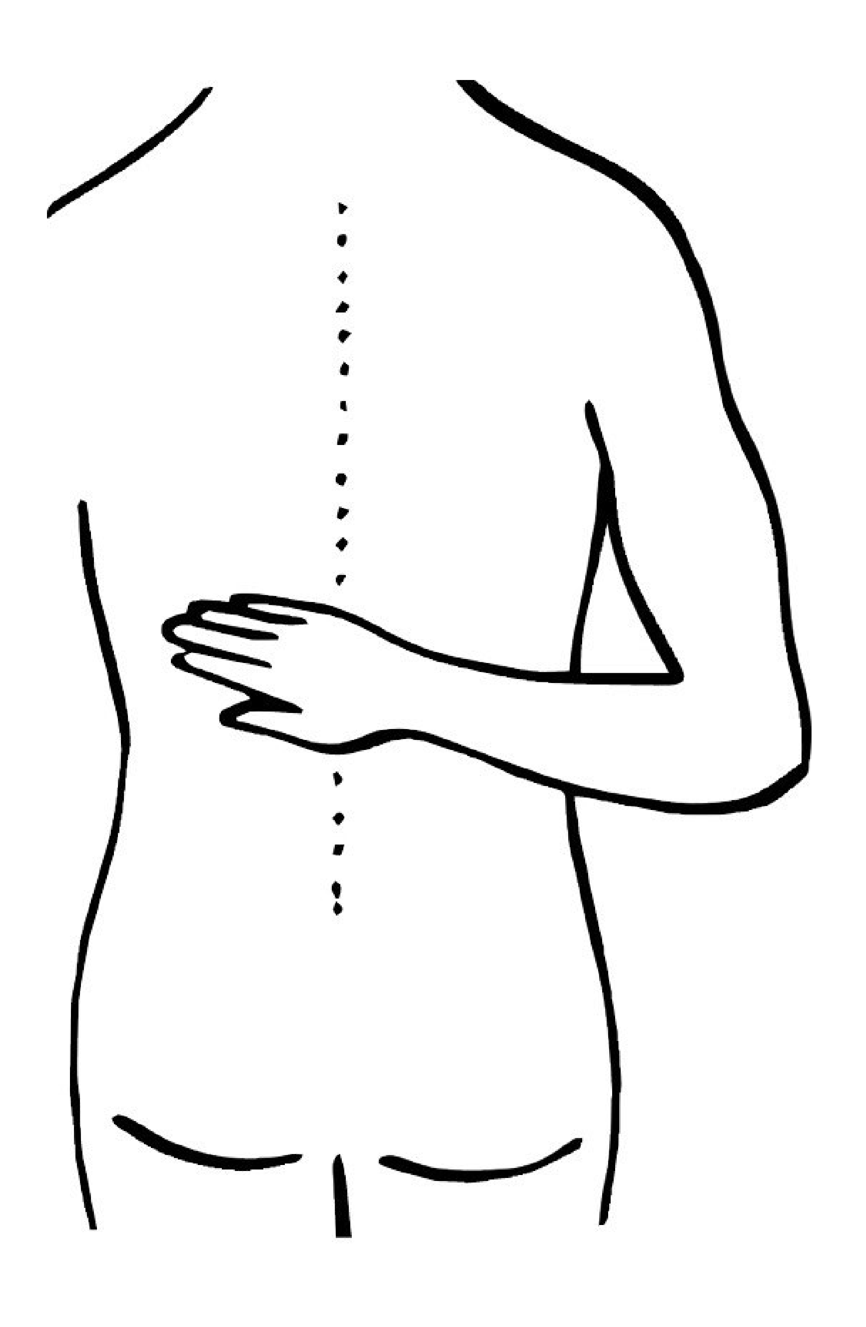
1. Coloque el dedo o dedos de la mano izquierda en la base del pómulo (maxilar superior) DERECHO.



2. Coloque el dedo o dedos de la mano derecha en el centro de la clavícula DERECHA.

3. Coloque el dedo o dedos de la mano derecha debajo del centro de la parte anterior de la última costilla IZQUIERDA.

4. Coloque el dedo o dedos de la mano derecha debajo del tercio interno de la parte posterior de la última costilla izquierda.



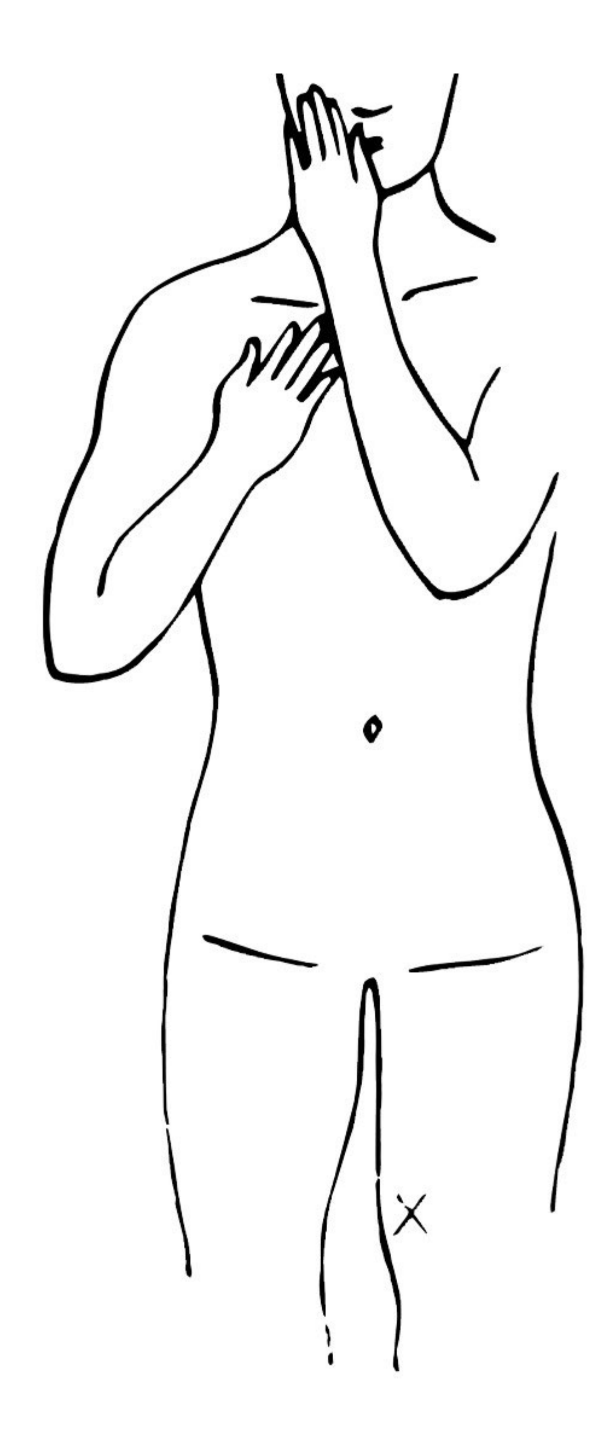
NOTA: Ha de saber que, si no puede alcanzar cómodamente alguno

de los pasos, puede saltárselo e ir al siguiente paso que le resulte cómodo. Al principio, es posible que no pueda sentir el ritmo del universo, pero, con paciencia, rápidamente podrá comenzar a sentir la pulsación, o a sentir una relajación en la «conexión».

5. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha al centro de la parte anterior de la última costilla DERECHA.

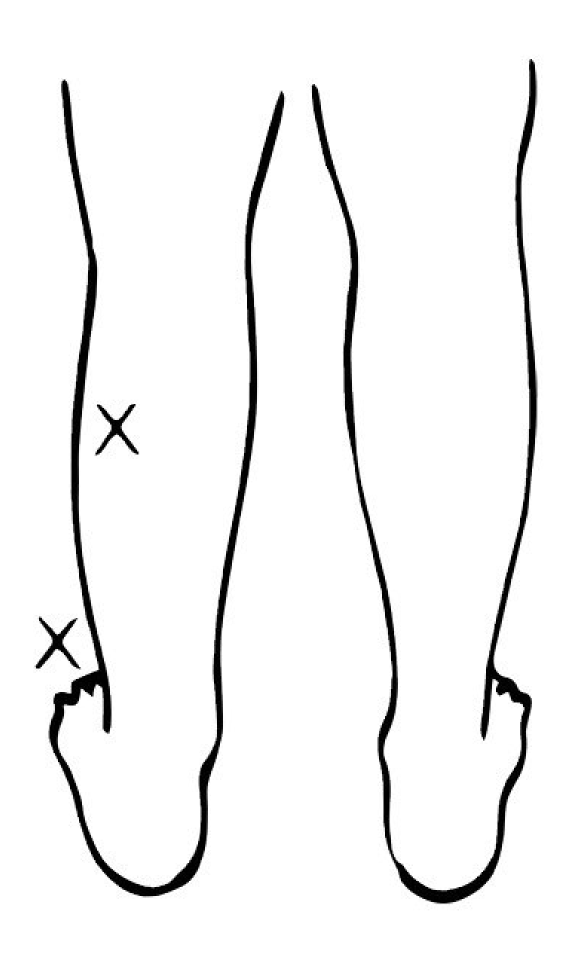


6. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha a la cara interna del muslo IZQUIERDO, a unos 7 centímetros por encima de la rodilla IZQUIERDA.



7. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha hacia

abajo, hacia el lado externo de la pierna IZQUIERDA, aproximadamente a media distancia entre la rodilla y el tobillo, cerca de la tibia.



8. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha al tercer dedo del pie IZQUIERDO (sujete «en sándwich» el dedo con el dedo pulgar y otro dedo de la mano derecha).

NOTA: El dedo o dedos de la mano izquierda han permanecido en la base del pómulo DERECHO durante toda la aplicación de la secuencia anterior, y solo el dedo o dedos de la mano derecha han cambiado de posición.

Ayuda a liberar las tensiones que causan dolor de cabeza, trastornos digestivos o respiratorios, hinchazón y problemas de peso.

Para el lado izquierdo del cuerpo

NOTA: La secuencia para el lado IZQUIERDO del cuerpo es la opuesta a la del lado DERECHO. Si dispone de suficiente tiempo, puede aplicar la secuencia en ambos lados, derecho e izquierdo. Sin embargo, si no tiene tiempo para aplicar la secuencia en ambos lados, basta con aplicarla en el lado más tenso. Simplemente divida el tiempo disponible entre los 8 pasos, y pase de un paso al siguiente de acuerdo con el tiempo asignado, o cuando sienta el ritmo del universo. Recuerde que solamente necesita aplicar aquellos pasos que le resulten particularmente agradables, puesto que precisamente estos pueden constituir la secuencia «modificada» o «individualizada» que su cuerpo necesita en ese momento.

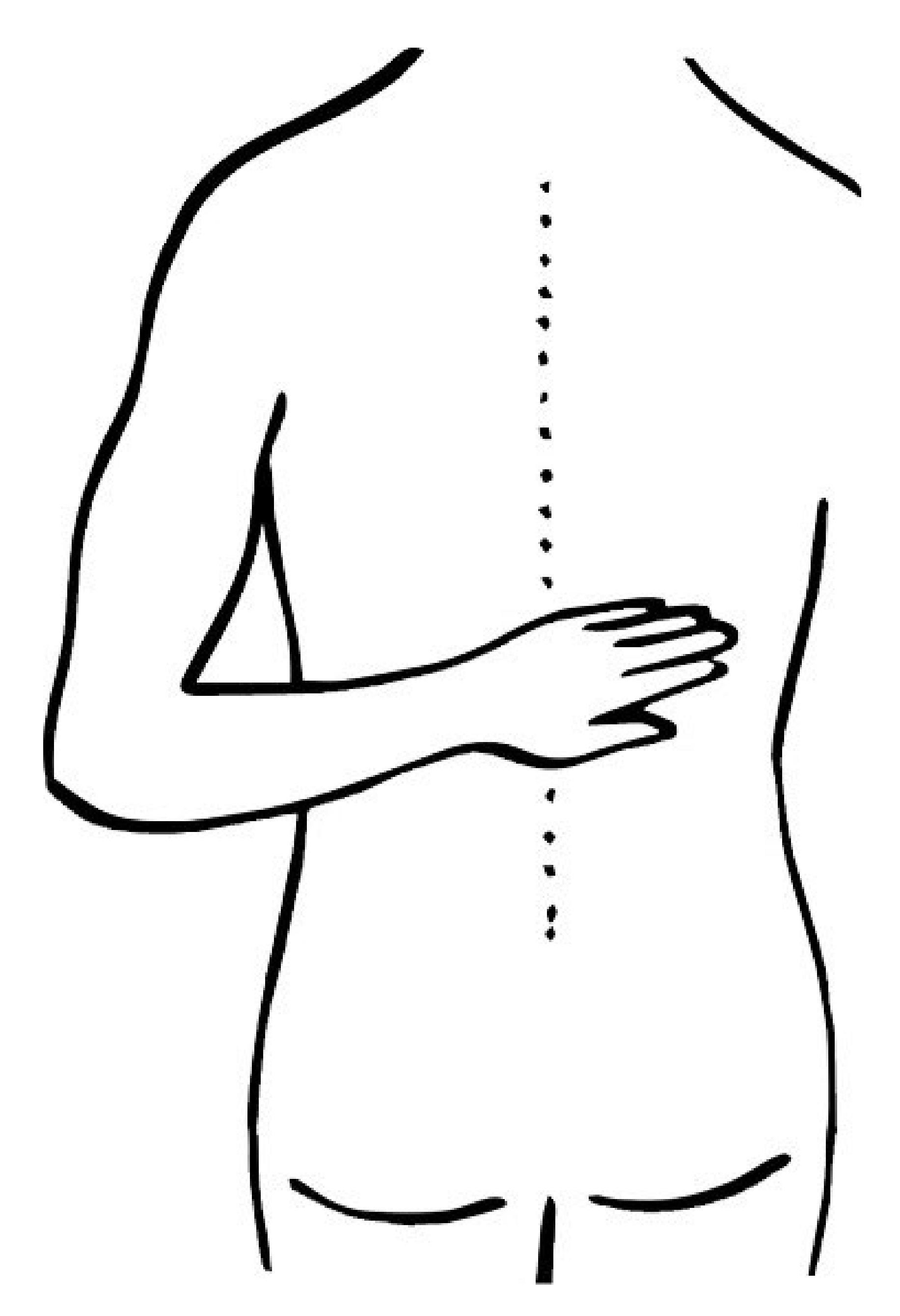
Las 26 «cerraduras energéticas de seguridad» son nuestro ARTE DE VIVIR «individualizado», aprender a CONOCERME (A AYUDARME) A MÍ MISMO.

1. Coloque el dedo o dedos de la mano derecha en la base del pómulo (maxilar superior) IZQUIERDO.



2. Coloque el dedo o dedos de la mano izquierda en el centro de la clavícula IZQUIERDA.

3. Coloque el dedo o dedos de la mano izquierda debajo del centro de la parte anterior de la última costilla DERECHA.



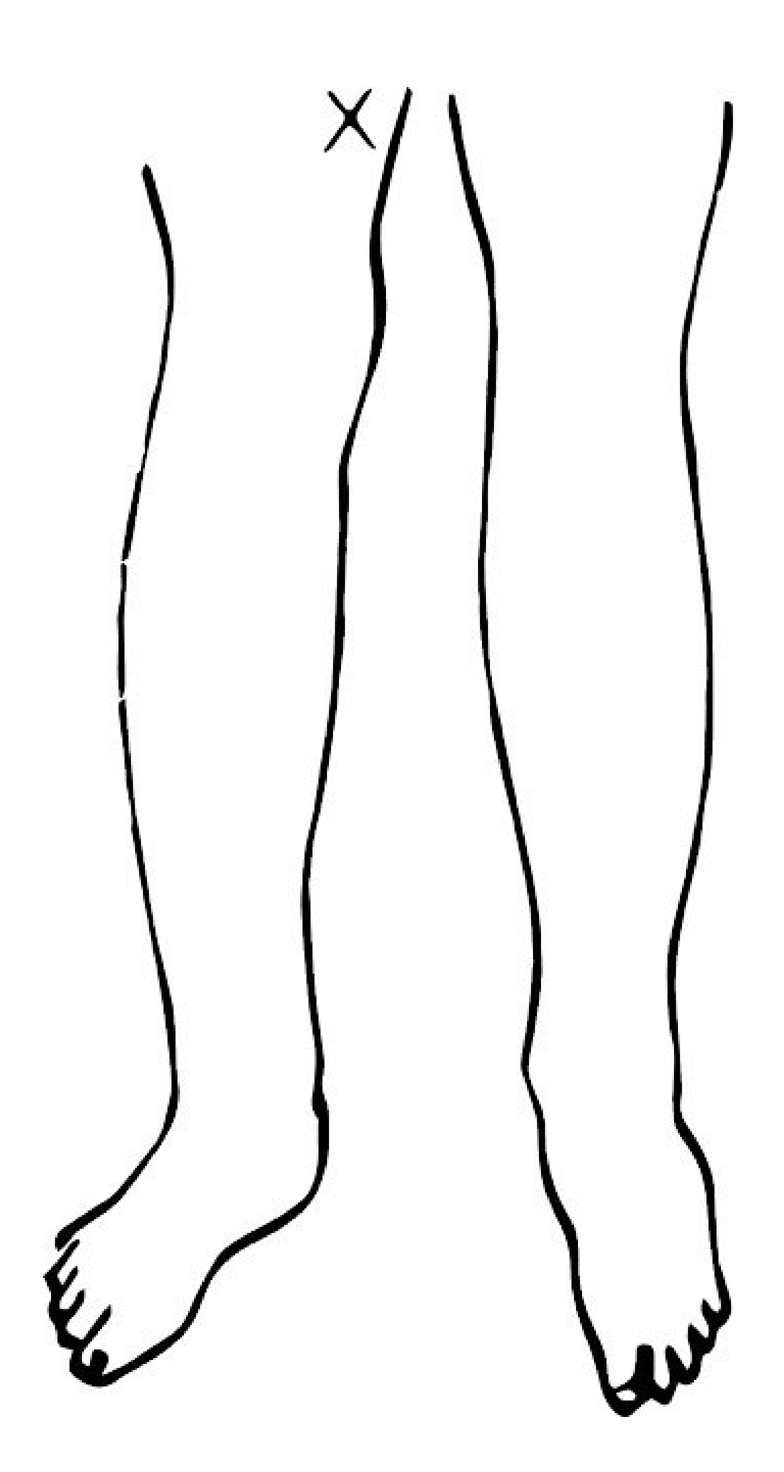
4. Coloque el dedo o dedos de la mano izquierda debajo del tercio interno de la parte posterior de la última costilla DERECHA.

5. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al

centro de la última costilla a la parte anterior IZQUIERDA.



6. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda a la cara interna del muslo DERECHO, a unos 7 cm por encima de la rodilla DERECHA.



7. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al lado externo de la pierna DERECHA, a media distancia entre la rodilla y el tobillo, cerca de la tibia.

8. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al tercer dedo del pie DERECHO (simplemente sujete el dedo «en sándwich» con el pulgar y otro dedo de la mano izquierda).

NOTA: Ayuda a liberar las tensiones que causan dolor de cabeza y trastornos digestivos o respiratorios. Los pasos (1) y (6) se pueden usar para ayudar a aliviar las tensiones que causan molestias digestivas, hinchazón y problemas de peso.

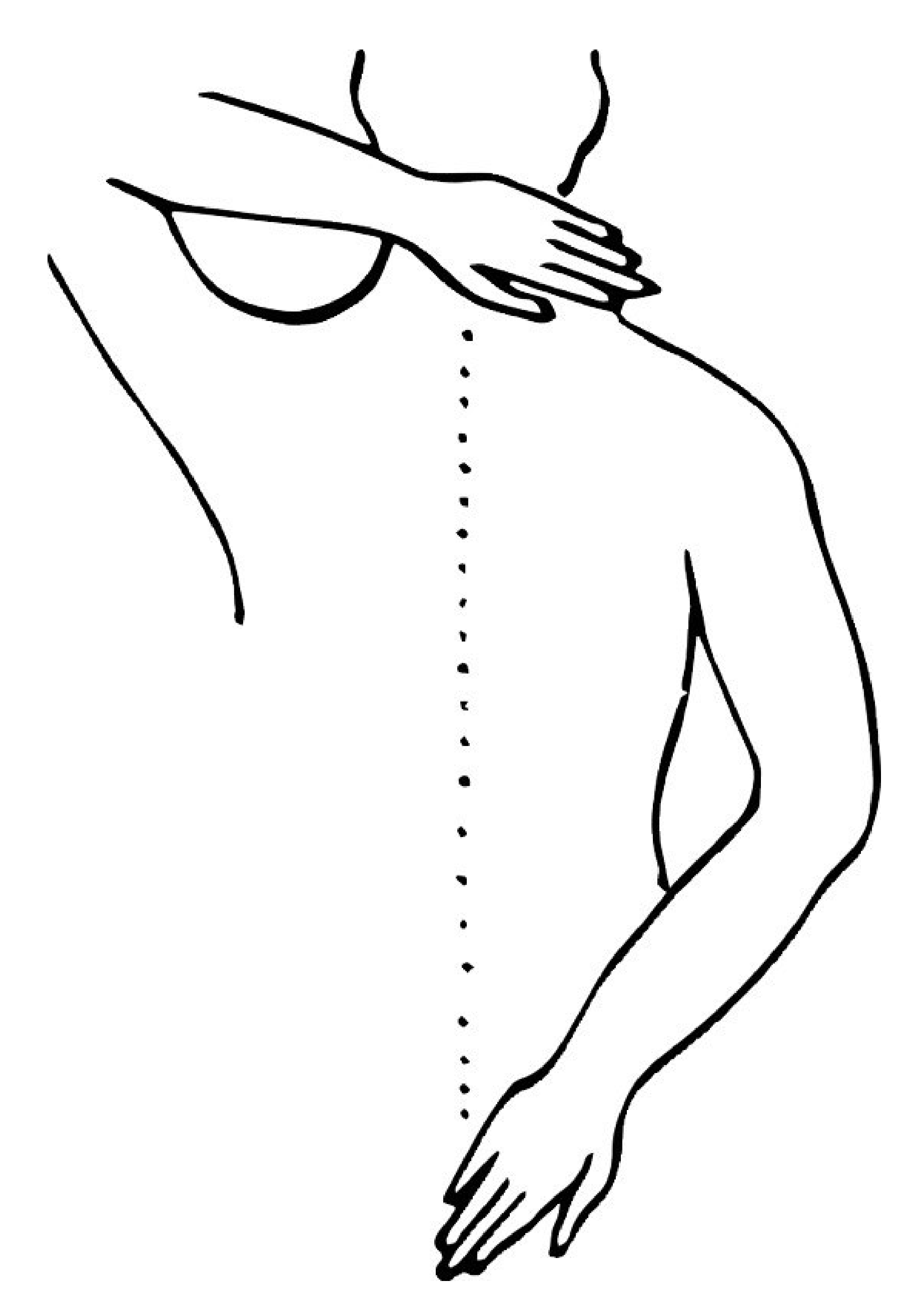
3. Para la revitalización general diaria de la energía «individualizada» posterior descendente

(que baja por la parte posterior del cuerpo)

Para el lado derecho del cuerpo

1. Coloque el dedo o dedos de la mano izquierda en el lado DERECHO de las vértebras cervicales (en la nuca, entre la oreja y la columna vertebral).

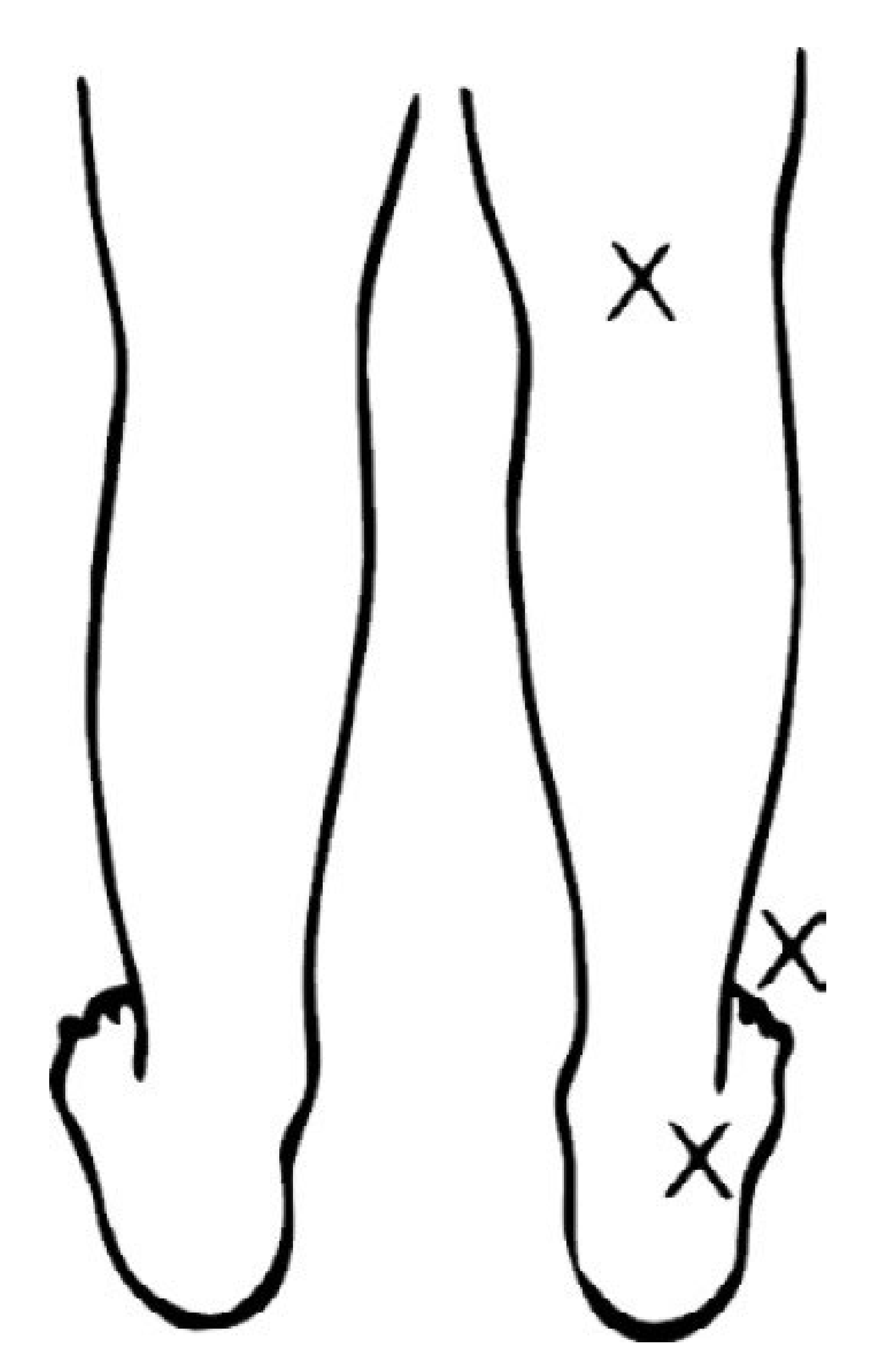
2. Coloque la mano derecha (el dorso o la palma) en la base de la columna vertebral (coxis).



3. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha a la parte posterior de la rodilla DERECHA (corva).

4. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha al lado

externo del tobillo DERECHO, debajo del maléolo externo.



5. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha al dedo

meñique del pie DERECHO (sujete «en sándwich» el dedo con el pulgar y otro dedo de la mano derecha).

NOTA: Ayuda a liberar las tensiones que causan dolor de cabeza, dolor de espalda y dolor de piernas e interfieren en su eliminación.

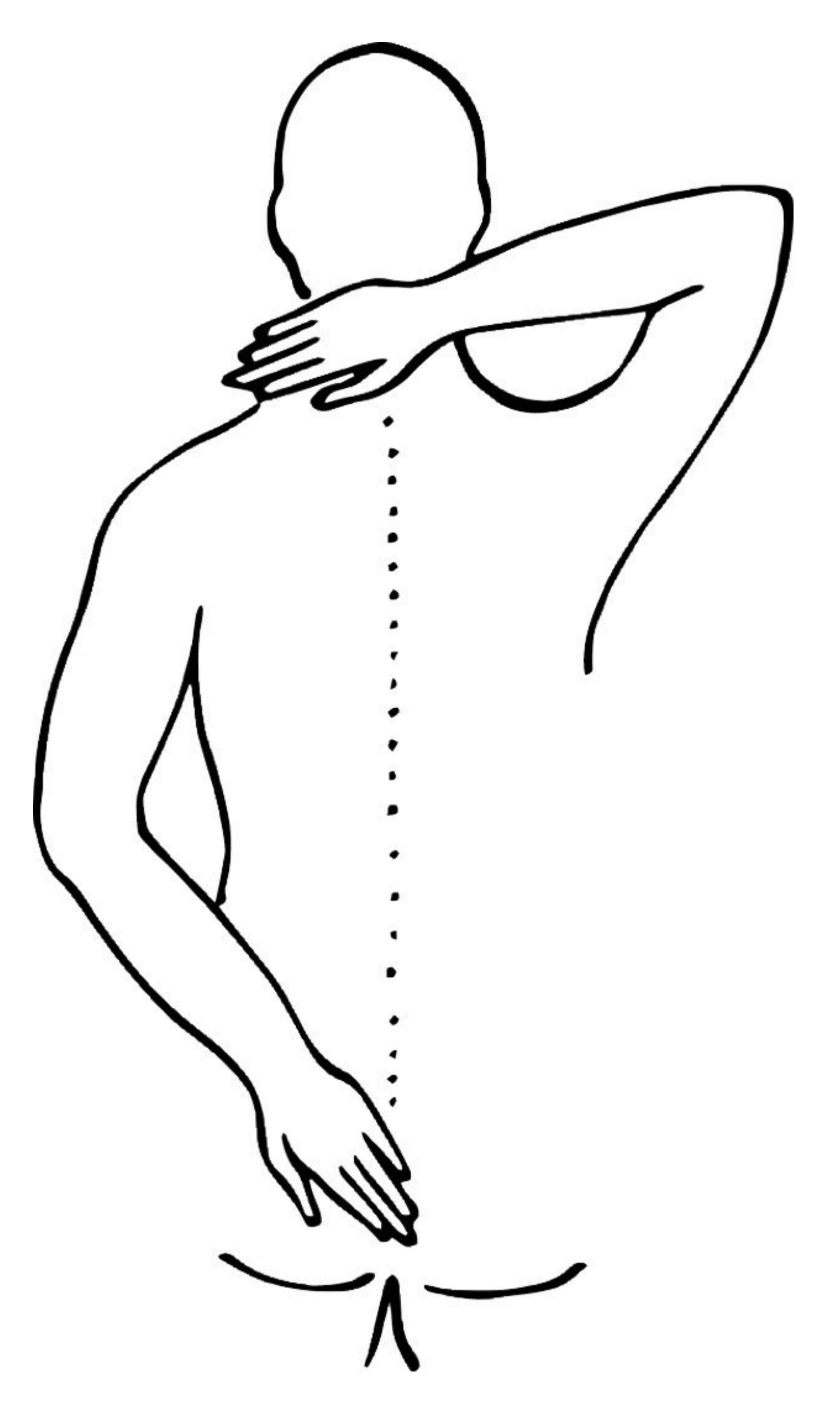
Simplemente aprender a CONOCERME (A AYUDARME) A MÍ MISMO.

Para el lado izquierdo del cuerpo

NOTA: La secuencia para el lado IZQUIERDO del cuerpo es la opuesta a la del lado DERECHO. Si tiene usted suficiente tiempo, puede aplicar las secuencias del lado derecho y del lado izquierdo. Sin embargo, si no tiene tiempo para aplicarla a los dos lados, basta con aplicarla al lado más tenso. Simplemente divida el tiempo disponible entre los cinco pasos, y pase de una «cerradura energética de seguridad» a la siguiente de acuerdo con el tiempo asignado, o cuando sienta el ritmo del universo. Recuerdo que si cualquiera de las «cerraduras energéticas de seguridad» le es incómoda de alcanzar, sáltela y continúe con el siguiente paso cómodo, sabiendo que es «individualizada» por usted y para usted.

1. Coloque el dedo o dedos de la mano derecha en el lado IZQUIERDO de las vértebras cervicales (en la nuca, entre la oreja y la columna vertebral).

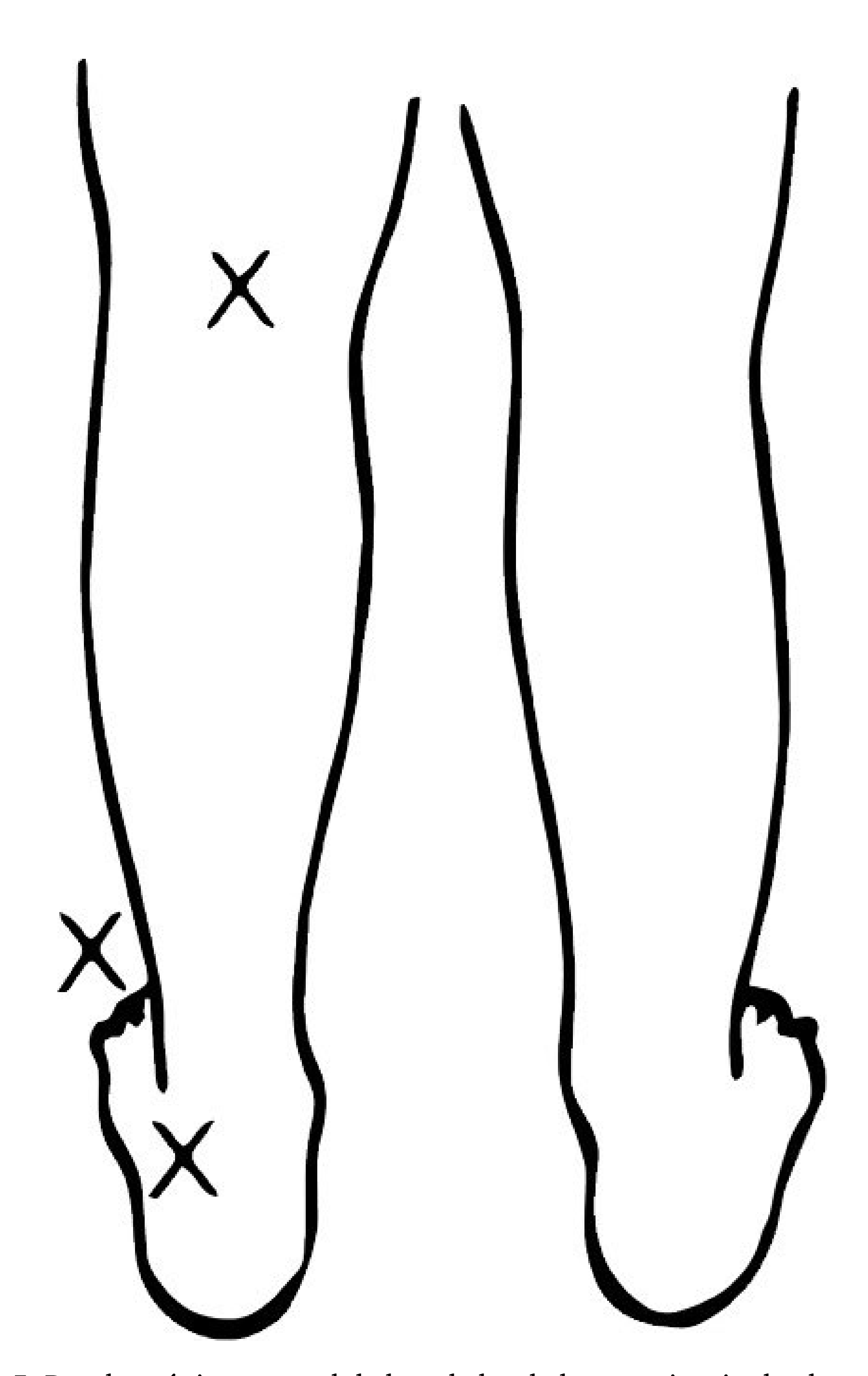
2. Coloque la mano izquierda (el dorso o la palma) en la base de la columna vertebral (coxis).



3. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda a la

parte posterior de la rodilla IZQUIERDA (corva).

4. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al lado externo del tobillo IZQUIERDO (debajo del maléolo externo).



5. Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al

dedo meñique del pie IZQUIERDO (sujete «en sándwich» el dedo con el pulgar y otro dedo de la mano izquierda).

NOTA: Ayuda a liberar las tensiones que causan dolor de cabeza, dolor de espalda y dolor de piernas e interfieren en la eliminación.

El JIN SHIN JYUTSU es nuestra herencia. Lo único que necesitamos es el deseo de ser conscientes de ello. Es aprender a CONOCERME (A AYUDARME) A MÍ MISMO.

LAS TRES SECUENCIAS que acabamos de describir están destinadas a un mantenimiento diario especial, para estar en completa armonía en los planos mental, emocional, digestivo y físico.

Simplemente, aprender a CONOCERME (A AYUDARME) A MÍ MISMO.

Notas

1. Mieko Macé, Médecins et médecines dans l’histoire du Japon, Les Belles Lettres, 2013, p. 238.

Capítulo 1

1. Kojiki: Crónicas de antiguos hechos de Japón, edición y traducción de Carlos Rubio y Rumi Tani Moratalla, Editorial Trotta, Madrid, 2018, p. 206.

2. Mary Burmeister, Introduciendo: Jin Shin Jyutsu Es, libro I, 1989.

3. Haïku: Anthologie du poème court japonais, traducido del japonés por Corinne Atlan y Zéno Bianu, Gallimard, 2002, p. 14.

4. Mary Burmeister, op. cit.

5. 加藤春樹、『仁神術』、たにぐち書店、[Jin Shin Jyutsu, Taniguchi], 2002.

6. Matthias Roth, Tisser: Module 2 (libro de trabajo de la formación de base, entregado durante los cursos).

7. Mary Burmeister, op. cit.

Capítulo 2

1. Op. cit., pp. 171-172.

2. Mary Burmeister, op. cit., p. 13.

3. Ibid., p. 1.

4. Matsuo Basho, Poesía completa, traducción, introducción, notas, cronología y exégesis poética de Beñat Arginzoniz, Ediciones El Gallo de Oro, 2019. Veáse esta edición para todos los poemas de Basho incluidos en esta edición.

Capítulo 3

1. Kojiki, op. cit.

2. «Crónica de los hechos antiguos», compilación de relatos míticos sobre el origen de Japón, escritos en el año 712.

3. Senda hacia tierras hondas, traducción de Octavio Paz y Eikichi Hayashiya, Ediciones Atalanta, Gerona 2016, p. 62.

4. Haruki Murakami, Kafka en la orilla, traducción de Lourdes Porta. Tusquets Editores, Barcelona, 2006.

5. Traducción de Fernando Cordobés González, Editorial Alfaguara, Madrid, 2014.

6. Torahiko Terada, L'esprit du haïku: Suivi de Retour sur les années avec le maître Sôseki, traducción al francés de Olivier Birmann y Hiroki Toura, Philippe Picquier, 2016, p. 48.

7. Roland Barthes, El imperio de los signos, traducción de Adolfo García Ortega, Oscar Mondadori, Madrid, 1991, p. 47.

8. Albin Michel, 2004.

9. Haruki Murakami, op. cit., p. 17.

10. Ibid., p. 71.

11. Traducción de Julia Escobar, Editorial Siruela, Madrid, 2012, p.

49.

12. Japón: Un intento de interpretación, traducción de Marián Bango Amorín, Ediciones Satori, 2009. pp. 44-45.

13. Véase Aaron Driver, Tzolkin Application to the Human Body.

14. Senda hacia tierras hondas, op. cit., p. 155.

15. Luis Frois, Tratado sobre las contradicciones y diferencias en las costumbres entre los europeos y japoneses, traducción de Osami Takizawa con la colaboración de Tomoko Ietsuka, Archivo de la Frontera, 2022, p. 74.

16. Junichirô Tanizaki, Elogio de la sombra, op. cit., p. 15.

17. «L'Information des choses du Japon de Jorge Álvares (1548)», en La Découverte du Japon (1543-1552), Chandeigne, 2017, p. 132.

18. Mieko Macé, op. cit., p. 78.

19. David Mitchell, Les Mille Automnes de Jacob de Zoet, L'Olivier, 2012.

20. Patrick Deville, Peste & Cólera, traducción de José Manuel Fajardo, Anagrama, Barcelona, 2014.

21. Haruki Kato, Jin Shin Jyutsu, Taniguchi, 2002. Todas las citas han sido traducidas del japonés al francés por Kyoko Watanabe.

22. Luis Frois, op. cit., pp. 57-58.

23. Anne Millerand, «La modernisation de la médecine japonaise d'Edo à Meiji: Rupture ou continuité», tesis, 2011, p. 172.

24. Ibid.

25. Mieko Macé, op. cit., p. 22.

26. Albin Michel, 1964, capítulo 2, versión electrónica.

27. Gallimard, 2011.

28. Basho, Poesía completa, op. cit., p. 222, haiku 494.

29. Luis Frois, op. cit., p. 40.

30. Poesía completa, op. cit., p. 166, haiku 359.

31. Ibid., p. 103, haiku 184.

32. Louis Frédéric, Fêtes et traditions au pays du Soleil levant, Société Continentale d'éditions Modernes, 1970.

33. Haïku: Anthologie du poème court japonais, op. cit., p. 38.

34. Poesía completa, op. cit., p. 75, haiku 152.

35. Ibid., p. 50, haiku 94.

36. Ibid., p. 76, haiku 153.

37. Alfaguara, 2018.

38. Poesía completa, op. cit., p. 92, haiku 154.

39. Ibid., p. 380, haiku 13.

40. Ibid., p. 390, haiku 922.

41. Ibid., p. 70, haiku 136.

42. Haïku: Anthologie du poème court japonais, op. cit., p. 92.

43. Poesía completa, op. cit., p. 19, haiku 14.

44. Ibid., p. 79, haiku 164.

45. Jean Herbert, Le Japon: Croyances et rites, Dervy, 2015, p. 120.

46. Poesía completa, op. cit., p. 179, haiku 391.

47. L'intégrale des haikus, edición bilingüe, haiku 211.

48. Haïku: Anthologie du poème court japonais, op. cit., p. 121.

49. Haruki Murakami, Después del terremoto, Tusquets Editores, 2014.

50. Poesía completa, op. cit., p. 367, haiku 858.

51. Haïku: Anthologie du poème court japonais, op. cit., p. 122.

52. Poesía completa, op. cit., p. 321, haiku 742.

53. Haïku: Anthologie du poème court japonais, op. cit., p. 143.

54. Poesía completa, op. cit., p. 289, haiku 658.

55. Ibid., p. 142.

56. Siruela, 2011.

57. Akira Mizubayashi, Mélodie, Gallimard, 2013, p. 328.

58. Haïku: Anthologie du poème court japonais, op. cit., p. 176.

59. Poesía completa, op. cit., p. 348, haiku 807.

60. Dans la boîte à clous tous les clous sont tordus, Moundarren, 2000.

61. Extraído de Bertrand Petit y Keiko Yokoyama, L'Adieu du samouraï, éditions Alternatives, 2003, p. 46.

62. Poesía completa, op. cit., p. 137, haiku 281.

63. Kyuya Fukada, One Hundred Mountains in Japan, University of Hawai Press, 2014.

64. Erri de Luca, Sur la trace de Nives, Folio, 2013.

65. Mary Burmeister, op. cit., p. 1.

66. Jouvence, 2017, p. 27. [El Toque Sanador: Cómo energizer cuerpo, mente y espíritu, Edaf, 2011].

67. Alice Burmeister y Tom Monte, op. cit., p. 27.

68. Mary Burmeister, op. cit., libro I, p. 1.

69. Carl Gustav Jung, Psychologie et orientalisme, Albin Michel, 1985, p. 195.

70. Shichiro Fukazawa, Narayama, Gallimard, 1980.

71. Sylvain Guintard-Kuban, Ascèse de l'eau, www.shugendo.fr/fr/asc%C3%A8ses-de-leau.

72. Haruki Kato, op. cit.

73. Luis Frois, op. cit., p. 57.

74. Michel Odoul, Le Shiatsu, Que sais-je?, núm. 4079, 2017, p. 25.

75. Mary Burmeister, op. cit., p. 1.

76. Luis Frois, op. cit., p. 40.

77. Durian Sukegawa, Les Délices de Tokio, Le Livre de Poche, 2017.

78. Haruki Kato, op. cit.

79. Ibid.

80. Mary Burmeister, op. cit., p. 2.

81. Minne Fortier y Nathalie Fortier, J'aime, Albin Michel, 2003.

82. Luis Frois, op. cit., p. 64.

83. Claudel Paul, «À travers les villes en flammes», Ebisu, núm. 21, Le Japon de séismes, 1999, pp. 35-47.

84. Ibid.

85. Fuente: Wikipedia francesa, artículo «Bombardements de Tokyo»: https://fr.wikipedia.org/wiki/Bombardements_de_Tokyo.

86. Blaise Pascal, Pensamientos, traducción de Mauro Armiño, Valdemar, 2005.

87. Takashi Nagai, Une lumière dans Nagasaki, antología, La Nouvelle Cité, 2006.

88. François Laplantine, Le Japon ou le sens des extrêmes, Pocket, 2017, p. 19.

89. Yasunari Kawabata, Chronique d'Asakusa, Le Livre de Poche, 1992.

90. «What Mary says, ...», The Wisdom of Mary Burmeister.

91. «Voyage à Ishinomaki dans le Tohoku».

92. Poesía completa, op. cit., p. 393, haiku 929.

93. Yoko Tawada, Journal des jours tremblants : Après Fukushima, Verdier, 2012, pp. 91-93.

94. Toson Shimazaki, La Transgression, You-Feng, 1999.

95. Mary Burmeister, op. cit.

96. Natsume Soseki, Je suis un chat, Gallimard, 1978, p. 23.

97. Sei Shonagon, Les Notes de l'oreiller, Stock, 1990, p. 21.

Bibliografía

Kojiki: Crónicas de antiguos hechos de Japón, edición y traducción del japonés de Carlos Rubio y Rumi Tani Moratalla, Editorial Trotta, Madrid, 2018, p. 206.

Haïku: Anthologie du poème court japonais, traducido del japonés por Corinne Atlan y Zéno Bianu, Gallimard, 2002.

Le Sanctuaire d'Ise: Récit de la 62e reconstruction, Mardaga, 2015.

Roland Barthes, L'Empire des signes, Seuil, 2015. [El imperio de los signos, traducción de Adolfo García Ortega, Oscar Mondadori, Madrid, 1991].

Matsúo Basho, Sendas hacia tierras hondas, traducción de Octavio Paz y Eikichi Hayashiya, Ediciones Atalanta, Gerona, 2016.

Nicolas Bouvier, Chronique japonaise, Payot, 1989.

Mary Burmeister, Introduciendo: Jin Shin Jyutsu Es, libros I, II y III.

Alice Burmeister y Tom Monte, El toque sanador, Editorial Edaf, Madrid, 1998.

Kamo no Chomei, Notes de ma cabane de moine, Le Bruit du Temps, 2010. [Notas desde mi cabaña de monje, traducción de Esteve Serra, José J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 2014].

Louis Frédéric, Fêtes et traditions au pays du Soleil levant, Société Continentale d'éditions Modernes, 1970.

Luis Frois, Européens et Japonais: Traité des contradictions et diférences de mœurs, Chandeigne, 1998 [Tratado sobre las contradicciones y diferencias en las costumbres entre los europeos y japoneses, traducción de Osami Takizawa con la colaboración de Tomoko Ietsuka, Archivo de la Frontera, 2022].

Lafcadio Hearn, Le Japon, Mercure de France, 1921.

Jean Herbert, Le Japon: Croyances et rites, Dervy, 2015.

Gertrud Hirschi, Les Mudras: Le yoga au bout des doigts, Le Courrier du Livre, 1998.

加藤春樹、『仁神術』、たにぐち書店、**2002**年。この本からの引用はすべて 渡辺響子が口頭で翻訳した。 **[Haruki Kato, Jin Shin Jyutsu, Taniguchi, 2002] .**

Mieko Macé, Médecins et médecines dans l’histoire du Japon, Les Belles Lettres, 2013.

René Sieffert, La Littérature japonaise, Publications Orientalistes de France, 2000.

Junichirô Tanizaki, Éloge de l’ombre, Verdier, 2011. [El elogio de la sombra, traducción de Julia Escobar, Editorial Siruela, Madrid, 2012].

Mi pequeña cinemateca

Clint Eastwood (1930-)

Cartas desde Iwo Jima, 2006

Shohei Imamura (1926-2006)

La anguila, 1997

Naomi Kawase (1969-)

Una pastelería en Tokio, 2015

Keisuke Kinoshita (1912-1998)

La balada de Narayama, 1983

Children of Nagasaki [Los niños de Nagasaki], 1983

Veinticuatro ojos, 1954

Hirokazu Kore-Eda (1962-)

Después de la tormenta, 2016

Still Walking [Caminando], 2008

Akira Kurosawa (1910-1998)

El ángel ebrio, 1948

Barbarroja, 1965

Ran, 1985

Rashomon, 1950

Hayao Miyazaki (1941-)

El viento se levanta, 2013

Mi vecino Totoro, 1988

Kenji Mizoguchi (1898-1956)

Cuentos de la luna vaga después de la lluvia, 1953

Vida de Oharu, 1952

Nagisa Oshima (1932-2013)

El imperio de la pasión, 1978

El imperio de los sentidos, 1976

El muchacho, 1960

Yasujiro Ozu (1903-1963)

El coro de Tokio, 1931

Había un padre, 1942

Cuentos de Tokio, 1953

Primavera tardía, 1949

Alain Resnais (1922-2014)

Hiroshima, mon amour, 1959

Martin Scorsese (1942-)

Silencio, 2016

Kaneto Shindo (1912-2012)

La isla desnuda, 1960

Yojiro Takita (1955-)

Despedidas, 2008

Agradecimientos

Doy las gracias de todo corazón a todos los japoneses citados en estas páginas por su generosa disponibilidad, su enorme amabilidad y su divertida curiosidad. Doy las gracias a todos aquellos que he conocido mientras escribía y que me han abierto una puerta a través de una frase o del título de un libro o de una película. Doy las gracias muy especialmente a Sadaki Kato, Alexandre Leroi-Cortot, Michèle y Akira Mizubayashi, Misako Nemoto e Inger Van Dobben. Doy las gracias a Danielle Blanc, la mensajera, a Thierry Magnier, el mensajero, y a Anne-Sylvie Bameule, la editora.

Doy las gracias a David Burmeister y a Nathalie Max por haber permitido, para ilustrar esta obra, la utilización de los documentos © JSJINC.

Nunca estaré lo bastante agradecida a Kyoko Watanabe, quien me ha hecho amar para siempre su país.